Explorarea viselor lucide

Stephen LaBerge
Howard Rheingold

Stephen LaBerge
Howard Rheingold

Explorarea viselor lucide

Traducere din engleză de Cristian Hanu

Lux Sublima
București, 2006

Jubirii și Luminii, cu Gratitudine,
S.L.

Celei care mi-a fost atât inspirație cât și învățător,
mamei mele, Geraldine Rheingold,
H.R.

Copertă: Robert Leontescu
Redactor: Oltea Mutulescu
Corectură: Lidia Buțu, Adrian Oroșanu
Tehnoredactare: Carmen Gyiman

@Copyright 2006 Lux Sublima
Toate drepturile asupra acestei lucrări
sunt rezervate Editurii Lux Sublima.
Reproducerea oricărui fragment din lucrarea de față
este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

EDITURA LUX SUBLIMA
B-dul Dimitrie Pompei nr. 3-5
sector 2, BUCUREȘTI
021/233.19.67
office@luxsublima.ro

ISBN (10) 973-87472-1-X ;
ISBN (13) 978-973-87472-1-0

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LABERGE, STEPHEN
Explorarea viselor lucide / Stephen LaBerge ;
trad.: Cristian Hanu. - București : Lux Sublima, 2006
ISBN (10) 973-87472-1-X ;
ISBN (13) 978-973-87472-1-0

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.963.3

Cuprins

Capitolul 1: Visarea lucidă 11
Capitolul 2: Exerciţii pregătitoare 27
Capitolul 3: Trezirea în lumea viselor 74
Capitolul 4: Cum să adormi conştient 116
Capitolul 5: Construirea viselor 142
Capitolul 6: Principiile şi practica visării lucide 165
Capitolul 7: Aventuri şi explorări 196
Capitolul 8: Antrenament pentru viaţa de zi cu zi 217
Capitolul 9: Rezolvarea onirică a problemelor 237
Capitolul 10: Vindecarea de coşmaruri 258
Capitolul 11: Visul tămăduitor 294
Capitolul 12: Viaţa este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii 323
Postfaţă: Aventura continuă 350
Anexă: Exerciţii suplimentare 353

Exerciţii

Capitolul 1: Visarea lucidă 11
Starea de conştiinţă prezentă 22

Capitolul 2: Exerciţii pregătitoare pentru visare lucidă 27
Stabilirea pe categorii a indiciilor onirice personale 63
Stabilirea scopurilor 65
Programarea timpului pentru visarea lucidă 68
Relaxarea progresivă 70
Relaxarea celor şaizeci şi unu de puncte 71

Capitolul 3: Trezirea în lumea viselor 74
Tehnica de testare critică a stării de conştiinţă 78
Puterea voinţei ferme 83
Tehnica intenţiei 87
Tehnica reflecţie-intenţie 89
Antrenarea memoriei prospective 94
Tehnica MILD 96
Tehnica de autosugestie 100

Capitolul 4: Cum să adormi conştient 116
Tehnica de folosire a imaginilor hipnagogice 121
Respiraţia relaxată („în formă de urcior“) 124
Puterea vizualizării: Tehnica punctului alb 125
Puterea vizualizării: Tehnica punctului negru 126
Tehnica flăcării şi a lotusului din vis 128
Tehnica de numărare până la adormire 130
Tehnica trupurilor gemene 134

Tehnica trupului unic 136
Tehnica fără corp 139

Capitolul 5: Construirea viselor 142
Cum ne pot conduce schemele dincolo de informaţiile parţiale primite de la simţuri 148

Capitolul 6: Principiile şi practica visării lucide 165
Tehnica învârtirii 168
Televizorul din vis 184
Incubaţia unui vis lucid 189
Metoda învârtirii pentru a crea un nou scenariu oniric 192
Schimbarea canalului 193

Capitolul 7: Aventuri şi explorări 196
Cum poţi trăi propria aventură 212
Eroul eşti tu 215

Capitolul 8: Antrenament pentru viaţa de zi cu zi 217
Antrenamentul în timpul visului lucid 226
Desfăşurarea unei interpretări artistice în faţa unei asistenţe onirice 230

Capitolul 9: Rezolvarea onirică a problemelor 237
Rezolvarea unei probleme într-un vis lucid 253
Pregăteşte-ţi un atelier de creaţie în visul lucid 256

Capitolul 10: Vindecarea de coşmaruri 258
Conversaţie cu personajele din vise 278
Revisarea unui coşmar recurent 290
Capitolul 11: Visul vindecător 294
Căutarea ocaziilor pentru o mai bună integrare 306

Capitolul 12: Viaţa este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii 323
În căutarea Supremului Absolut 343

Anexă: Exerciţii suplimentare 353
Înţelegerea valorii voinţei 354
Întărirea voinţei 356
Concentrarea asupra unei lumânări aprinse 358
Exersarea puterii de vizualizare 359

Mulțumiri

Nu există cuvinte pentru a exprima cât de mult datorăm predecesorilor noştri; fără nepreţuitele lor eforturi, această lucrare nu ar fi putut fi realizată. Le mulţumim tuturor, atât celor cunoscuţi şi celor necunoscuţi.

Dorim să mulţumim în special acelor oameni care ne-au scris despre experienţele lor onirice în special acelora ale căror relatări le-am publicat în această carte. Ar fi fost imposibil să obţinem permisiunea tuturor aşa că am utilizat doar iniţialele în locul numelor.

Le mulţumim, de asemenea, lui Joanne Blokker, Charles Brandon, Institutului Fetzer, Dr. Oscar Janiger, Fundaţiei Monteverde şi lui Jonathan Parker de la Institute for Human Development pentru susţinerea financiară şi nu numai, care au făcut posibilă apariţia acestei cărţi. Dr. William şi Phil Zimbardo ne-au încurajat din punct de vedere profesional. Impresarul nostru John Brockman, pentru ajutorul acordat, merită din plin răsplata cuvenită.

Lui Laurie Cook, Dorothy LaBerge, Michael LaPointe, K. Romana Machado şi Judith Rheingold le mulţumim pentru sugestiile valoroase pe care ni le-au dat. Talentul editorial al lui Cheryl Woodruff a făcut cartea mai umană şi mai uşor de înţeles.

Îi mulţumim lui Mushkil Gusha pentru colaborarea sa constantă. În final menţionăm cu recunoştinţă că, pentru contribuţia adusă acestei cărţi, Lynne Levitan merită să fie coautor al *"Viselor Lucide"*.

Capitolul 1

Visarea lucidă

Miracolul visării conştiente

Mi-am dat seama că visam. Mi-am ridicat braţele şi am început să urc (de fapt eram înălţat). Zburam pe un cer negru inundat cu nuanţe de indigo, roşu intens, lila şi alb, ce se topeau încetul cu încetul în lumină intensă, strălucitoare. În timp ce urcam aşa am auzit cea mai frumoasă muzică pe care am ascultat-o vreodată. Erau mai degrabă voci decât instrumente. Nu există cuvinte să descriu BUCURIA care m-a copleşit. Am revenit foarte lin pe pământ. Aveam sentimentul că am ajuns la o cotitură a vieţii şi că alesesem drumul corect. Visul, fericirea pe care le-am trăit - erau un fel de recompensă sau, cel puţin, aşa am simţit. A urmat o alunecare lentă către starea de veghe, însoţită de muzica aceea care îmi răsuna în urechi. Euforia a durat câteva zile; amintirea sa va dura însă de-a pururi. (A.F., Bay City, Michigan)

Eram împreună cu soţia mea în mijlocul unei câmpii. Deodată, ea şi-a întins mâna spre soarele care apunea. Am privit într-acolo şi m-am gândit: „Ce neobişnuit! N-am mai văzut niciodată asemenea culori.“ Apoi mi-a trecut prin minte: „Cred că

visez!". Nicicând nu mai avusesem o percepţie atât de clară - culorile erau aşa de frumoase, iar sentimentul libertăţii atât de viu, încât am început să alerg prin lanul acela de grâu auriu, mişcându-mi mâinile ca şi cum aş fi zburat. Am strigat cât m-au ţinut puterile: „Visez! Visez!" Brusc, imaginile au început să se estompeze; cred că din cauza emoţiei. M-am deşteptat imediat. Mi-era din ce în ce mai clar ce se petrecuse, mi-am trezit soţia şi i-am spus: „Am reuşit, am reuşit!" Am fost conştient în starea de vis şi niciodată n-o să mai fiu omul dinainte. Curios, nu-i aşa? - cum doar un pic din savoarea unei astfel de experienţe poate influenţa pe cineva atât de mult. Cred că este din cauza sentimentului de libertate pe care l-am trăit. Numai aşa poţi într-adevăr să-ţi dai seama că deţii controlul asupra propriului univers. (D.W., Elk River, Minnesota)

Studiam pentru a deveni muzician profesionist (cânt la corn francez) şi îmi doream să scap de teama de a apărea în faţa oamenilor. De câteva ori mi-am indus starea de auto-hipnoză, relaxându-mi mintea şi corpul, înainte de a adormi. Mi-am concentrat atenţia pe dorinţa de a avea un vis în care să interpretez singur pentru un public numeros. Nu eram nici nervos, nici neliniştit. În cea de-a treia noapte de când începusem să fac asta, am avut un vis lucid în care dădeam un recital solo, fără acompaniament, la Orchestra Hall din Chicago (un loc unde mai avusesem spectacol cândva, dar cu orchestră). Nu m-am neliniştit când am văzut spectatorii, iar fiecare notă pe care o scotea instrumentul m-a făcut să mă simt şi mai încrezător. Am interpretat perfect o piesă pe care o auzisem doar o singură dată, demult (şi nu o studiasem), iar ovaţiile pe care le-am primit mi-au întărit încrederea. Când m-am trezit, mi-am notat rapid visul şi bucata muzicală pe care o cântasem. A doua zi, în timp ce exersam, am interpretat la prima vedere acea

piesă şi mi-a ieşit aproape perfect. Două săptămâni mai târziu (timp în care am avut mai multe experienţe de visare lucidă), am cântat cu orchestra Simfonia a 5-a a lui Shostakovich. Pentru prima oară, emoţiile nu m-au mai copleşit, iar interpretarea a mers foarte bine. (J.S., Mt. Prospect, Illinois)

Lucruri neobişnuite, minunate şi chiar imposibile se petrec frecvent în timpul experienţelor onirice, dar oamenii nu-şi dau seama de obicei că aceasta se datorează faptului că visează. De obicei nu înseamnă întotdeauna şi există o excepţie foarte semnificativă de la această generalizare. Uneori, oamenii înţeleg corect explicaţia fenomenelor bizare pe care le trăiesc, aşa cum am văzut mai sus.

Deoarece ştiu că realitatea pe care o experimentează este creaţia propriei lor imaginaţii, cei care au vise lucide pot influenţa conştient efectele acestora. Pot crea şi transforma obiecte, oameni, situaţii, universuri şi chiar pe ei înşişi. Conform standardelor obişnuite, ale realităţii fizice şi sociale, ei sunt capabili să facă imposibilul.

Lumea experienţelor onirice conştiente oferă o scenă mai vastă decât viaţa cotidiană pentru aproape orice lucru imaginabil, de la cele superficiale la cele sublime. Poţi, dacă ar fi să alegi, să iei parte la un festival saturnian, să zbori până la stele sau să călătoreşti către tărâmuri misterioase. Te poţi alătura celor care folosesc visarea lucidă ca pe un instrument pentru rezolvarea anumitor probleme, pentru auto-vindecare ori pentru evoluţie personală. Sau poţi explora învăţăturile din tradiţiile străvechi şi ipotezele psihologiei moderne care sugerează că visele lucide te ajută să-ţi descoperi identitatea esenţială - să afli cine eşti cu adevărat.

Visarea conştientă este cunoscută de secole, dar până nu

demult a fost practicată rar şi puţin înţeleasă. Explorările mele sistematice, împreună cu descoperirile altor cercetători din lumea întreagă, au început să facă lumină în privinţa acestei stări speciale de conştiinţă. De curând, noul domeniu de investigaţie a atras atenţia şi celor care nu au preocupări ştiinţifice, deoarece studiile au demonstrat că, atunci când se antrenează corespunzător, oamenii pot învăţa visarea lucidă.

De ce sunt atâţia interesaţi să înveţe să fie conştienţi în timpul somnului? Din proprie experienţă şi din mii de mărturii ale altora, ştiu că visele lucide pot fi extraordinar de vii, intense, plăcute şi amuzante. Oamenii consideră adesea că se numără printre cele mai încântătoare trăiri.

Totuşi, dacă ar fi vorba doar despre asta, ar fi minunate, însă ar rămâne o simplă distracţie. După cum mulţi au descoperit deja, ele pot fi utilizate conştient şi pentru îmbunătăţirea vieţii de zi cu zi. Oamenii mi-au scris la Stanford, povestindu-mi cum folosesc cunoştinţele şi experienţa pe care o au în visarea conştientă pentru a obţine mai mult de la propria existenţă.

Deşi, în linii mari, arta şi ştiinţa practică a visării conştiente tocmai au început să prindă contur, iar folosirea sistematică a viselor lucide ca instrument de explorare psihologică a propriei fiinţe este încă în faşă, cei mai mulţi oameni pot utiliza, fără nici un risc, informaţiile despre visarea lucidă, pentru a cerceta singuri acest domeniu. Doar celor care nu sunt capabili să distingă între realitate şi construcţiile propriei lor imaginaţii le recomand să nu experimenteze acest gen de incursiune în oniric. A învăţa cum să visezi lucid nu te face să nu mai realizezi diferenţa dintre a fi treaz şi a visa. Dimpotrivă, te ajută să devii mai conştient de tine însuţi.

De ce această nouă carte?

Am adunat în cartea *Visarea lucidă* informaţii din surse multiple, mai vechi sau moderne. De când a apărut, aproximativ zece mii de oameni mi-au scris, relatându-mi experienţele şi descoperirile lor şi cerându-mi mai multe date practice despre visarea lucidă. Ca răspuns la aceste cereri, am hotărât să colaborez cu Howard Rheingold pentru o nouă carte. Howard a scris mult despre creativitate, conştiinţă şi vise.

Explorarea viselor lucide este un ghid, o metodă care te instruieşte pas cu pas cum să ai astfel de incursiuni onirice şi cum să le foloseşti. Poţi învăţa în ritmul dorit să investighezi lumea viselor lucide şi să foloseşti experienţa acumulată pentru a-ţi îmbogăţi viaţa. Vei găsi în această carte o mare varietate de exemple, cum sunt cele trei citate de la începutul capitolului, extrase din scrisorile primite în cadrul programului Stanford. Deşi caracterul anecdotic al relatărilor oferite de aceşti exploratori neprofesionişti nu poate înlocui experimentarea atent controlată necesară pentru a testa teoriile ştiinţifice, descrierile lor sunt totuşi o sursă nepreţuită de inspiraţie pentru studierea trăirilor onirice conştiente.

De la apariţia cărţii *Visarea lucidă*, echipa mea de cercetători şi-a continuat munca de laborator la Universitatea Stanford, investigând în detaliu relaţia minte/corp în timpul visului. În cadrul cursurilor şi seminarelor cu exploratori voluntari am predat tehnici de inducere, prelungire şi folosire a experienţelor onirice conştiente[1]. Informaţiile din această carte se inspiră din diferite surse, inclusiv din cercetările făcute la Stanford, învăţăturile yoghinilor tibetani şi lucrările altor oameni de ştiinţă. Studiile psihologului german Paul Tholey, care a investigat

visele lucide în ultimii douăzeci de ani, au fost foarte valoroase pentru paginile de faţă.

ABORDAREA NOASTRĂ

Această carte intenţionează să prezinte, pas cu pas, tot ce este necesar pentru a deprinde arta visării lucide. Toate tehnicile şi exerciţiile prezentate aici funcţionează, dar eficienţa lor depinde de psihologia şi fiziologia fiecăruia dintre noi. Fă exerciţiile, testează-le şi descoperă care ţi se potrivesc.

Structura de bază a cărţii este următoarea: la început, te va pregăti pentru experimentarea viselor lucide. Vei primi multe tehnici detaliate care te învaţă să visezi conştient, după care vei afla cum poţi folosi experienţele onirice „treze" în viaţa cotidiană. Dacă exersezi cu sârguinţă tehnicile lor de inducere frecvenţa apariţiei unor asemenea vise se va mări semnificativ. Capitolul 5 prezintă informaţii ştiinţifice relevante şi teoria care te ajută să înţelegi punctul de plecare al aplicabilităţii acestor metode. Capitolele următoare se ocupă cu descrierea modului în care poţi folosi visele lucide pentru a-ţi îmbunătăţi existenţa (atât cea diurnă, cât şi cea din timpul somnului). Textele selectate din compendiul nostru de experienţe onirice conştiente ilustrează ceea ce au realizat alţii, ca exemplu că trăirile de acest gen sunt posibile.

Din câte ştiu, este pentru prima oară când sunt puse la dispoziţia publicului larg instrucţiuni detaliate despre visarea lucidă. Totuşi, nu cred că cineva poate învăţa să viseze conştient doar răsfoind în grabă această carte. Ca orice altceva care merită să fie deprins, visarea conştientă presupune efort. Motivaţia este o condiţie esenţială; trebuie să doreşti cu adevărat să faci acest

lucru şi să-ţi rezervi suficient timp pentru el. Dacă vei urma perseverent exerciţiile şi metodele oferite aici, nu am nici o îndoială că eficienţa în practica onirică va creşte.

Planul cărții

Capitolul de faţă trece în revistă motivele pentru care merită să înveţi visarea lucidă şi descrie conţinutul cărţii.

Capitolul 2, intitulat *Exerciţii pregătitoare*, furnizează informaţii esenţiale, utile despre somn şi te ajută să depăşeşti eventualele rezerve, care te-ar putea împiedica să progresezi. În al doilea rând, te încurajează să te familiarizezi cu propriile vise. Vei învăţa cum să începi un jurnal al viselor şi cum să ţi le aminteşti. Ar trebui să poţi memora cel puţin unul pe noapte înainte de a trece la tehnicile de inducere a viselor conştiente. Când ai un număr suficient de mare de experienţe onirice în jurnal, e timpul să întocmeşti un catalog cu indicii specifice care apar în timpul viselor. Acestea sunt trăsături caracteristice pe care le vei putea folosi ca indicatoare pentru a-ţi induce starea de luciditate în timpul somnului.

Capitolul 3, intitulat *Trezirea în lumea visului*, prezintă tehnici care te ajută să-ţi dai seama că visezi chiar în timpul visului. Tehnica de reflecţie-intenţie, care se bazează pe obişnuinţa de a-ţi pune întrebări de genul: „Visez sau sunt treaz?“ şi tehnica MILD pe care am folosit-o personal pentru a învăţa să am vise conştiente la voinţă sunt metodele principale. Aşa te antrenezi să-ţi aduci aminte să fii atent în timpul somnului.

Capitolul 4, intitulat *Cum să adormi conştient*, expune tehnicile care permit intrarea în starea de vis conştient direct din starea de veghe.

Capitolul 5, intitulat *Construirea viselor*, oferă informaţii esenţiale despre originea şi natura procesului oniric şi discută despre visarea conştientă în contextul viselor în general.

Capitolul 6, intitulat *Principiile şi practica visării lucide*, arată cum poate fi dobândit controlul asupra visului: cum rămâi într-un vis lucid, cum să te trezeşti la comandă şi cum poţi folosi şi controla lumea onirică. Pe lângă metodele care explică în ce fel să-ţi exerciţi puterea voinţei în somn, vom discuta aici şi despre avantajele inerente asumării unui rol liber şi flexibil în timpul incursiunilor lucide în universul oniric.

Capitolul 7, intitulat *Aventuri şi explorări*, îţi dezvăluie cum poţi folosi visele lucide pentru a-ţi îndeplini dorinţele. Îţi oferă exemple şi sugestii pentru a te ajuta să cercetezi lumi noi, să pui în scenă aventuri captivante Îţi arată cum să utilizezi aceste experienţe pentru a-ţi dezvolta personalitatea.

Capitolul 8, intitulat *Antrenament pentru viaţa de zi cu zi*, explică modul în care visele lucide devin un instrument practic, de antrenament pentru traiul cotidian. Visarea conştientă poate fi folosită ca un „simulator de zbor“ pentru realitatea de zi cu zi, cu ajutorul căruia experimentezi atât aptitudini speciale, cât şi noi modalităţi de a acţiona concret. Practica în timpul stării onirice poate contribui la îmbogăţirea experienţei, la performanţe valoroase şi la o înţelegere mai profundă asupra existenţei.

Capitolul 9, intitulat *Rezolvarea onirică a problemelor*, prezintă visele conştiente drept o excelentă sursă a creativităţii artistice, ştiinţifice, cu aplicaţii în lumea afacerilor şi în viaţa personală. Iţi oferă exemple în care oamenii au folosit visele lucide pentru a găsi un nume copilului ce urma să se nască, pentru a-şi repara maşina şi pentru a înţelege anumite concepte matematice abstracte.

Capitolul 10, intitulat *Vindecarea de coşmaruri*, te ajută să foloseşti visele lucide pentru a face faţă temerilor şi a depăşi şi inhibiţiile care te împiedică să obţii ceea ce este mai bun de la viaţă. Cei care visează conştient pot rezolva problema coşmarurilor, învăţând astfel să transforme cele mai rele situaţii imaginabile în opusul lor.

Capitolul 11, intitulat *Visul tămăduitor*, arată cum oamenii care experimentează vise lucide au şansa de a deprinde un comportament mai complex şi mai sănătos. Visele lucide îi pot ajuta pe cei care nu şi-au rezolvat conflictele din relaţiile trecute sau prezente, dar şi pe cei care suferă din cauza unor prieteni sau membri de familie decedaţi. De asemenea, în timpul viselor lucide ne putem exersa flexibilitatea mentală. Ţinând cont de faptul că nimic nu ne poate face rău în vis, putem încerca să ne rezolvăm problemele într-un mod neobişnuit sau nemaiîntâlnit. Asta ne permite să ne lărgim repertoriul de atitudini din viaţa de zi cu zi; prin urmare, scade probabilitatea de a rămâne blocaţi în situaţii cărora nu ştim să le facem faţă.

Capitolul 12, intitulat *Viaţa este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii*, merge dincolo de aplicabilitatea visării conştiente în existenţa de zi cu zi şi îşi propune să te înveţe cum poţi folosi aceste experienţe onirice lucide pentru a dobândi o înţelegere completă de sine şi a relaţiei tale cu lumea. În vis, orice individ este ceea ce crede că este. Dacă te convingi de acest fapt, poţi înţelege cât de limitat eşti în viaţa cotidiană de propriile concepte legate de ceea ce crezi că eşti. Exemple de experienţe transcendentale în universul oniric îţi vor dezvălui o dimensiune nouă, pe care ai putea să o explorezi în propria fiinţă.

Cartea se încheie cu o postfaţă (*Aventura continuă*) care te invită să te înscrii la Institutul Luciditătii, o organizaţie care se

ocupă de studiul avansat al naturii şi potenţialului viselor conştiente.

VIAŢA ESTE SCURTĂ

Înainte de a intra în detalii despre cum să avem vise conştiente, să aruncăm o privire asupra motivelor pentru care dorim să deprindem un asemenea gen de luciditate. Justifică oare aceste avantaje posibile timpul şi efortul necesare pentru a ajunge să stăpânim lumea viselor „treze"? Noi credem că da, dar cel mai bine este să citeşti mai departe şi să hotărăşti singur.

Se spune că viaţa este scurtă şi toţi suntem de acord cu asta. Însă adevărul este chiar mai dramatic, întrucât ne petrecem între un sfert şi o jumătate din existenţă dormind. Majoritatea oamenilor sunt obişnuiţi să se plimbe, la modul virtual, prin visele lor, ca nişte somnambuli. Dorm şi nu se gândesc că trec pe lângă mii de ocazii de a fi pe de-a întregul lucizi şi plini de viaţă.

Să fie somnul şi visele obişnuite cea mai bună modalitate de a ne folosi timpul şi aşa limitat? Nu numai că ne irosim o parte însemnată din rezerva limitată a vieţii noastre, dar ne mai şi privăm de aventuri şi de lecţii care ar putea să ne îmbogăţească interior. Dacă ne-am putea trezi în visele noastre, experienţa noastră de viaţă ar spori şi dacă am folosi aceste ore de luciditate pentru a experimenta şi pentru a ne antrena mintea, am izbuti să ne amplificăm bucuria de a trăi.

„Visele sunt un rezervor de cunoaştere şi experienţă", scrie budistul tibetan Tarthang Tulku, „totuşi ele sunt adesea privite ca vehicule pentru a explora realitatea. În starea de vis, corpul se odihneşte, totuşi vedem şi auzim, ne mişcăm şi chiar suntem capabili să învăţăm. Când folosim cum trebuie starea de vis, este

ca şi cum durata vieţii se dublează: în loc de o sută de ani, trăim două sute."[2]

Putem aduce nu numai informaţii din starea de vis în starea de veghe, dar şi stări. Când ne trezim râzând cu poftă dintr-un vis minunat în care am fost conştienţi, nu este surprinzător că suntem cuprinşi de bucurie? Primul vis lucid al unei femei, pe care l-a avut după ce a citit un articol despre visele lucide, reprezintă un exemplu viu. În timp ce îşi dădea seama că doarme, ea „a încercat să-şi amintească sfatul din articol", dar singurul lucru care i-a venit în minte a fost ideea de „experienţă ultimă". S-a simţit pătrunsă de o „senzaţie binecuvântată de unire şi dizolvare în culori şi lumină" ce a continuat, „transformându-se într-un ‚orgasm' total". După aceea, „a plutit uşor într-un ocean de conştiinţă trează" şi a rămas cu „un sentiment de bucurie debordantă" care a durat o săptămână sau chiar mai mult.[3]

Această influenţă pozitivă asupra stării de veghe este un aspect important al visării lucide. Visele, fie că ni le aducem aminte sau nu, adesea ne colorează starea de spirit când ne trezim, uneori pentru o bună parte din zi. Aşa cum efectele negative ale unui vis urât te fac să te simţi indispus, sentimentele pozitive generate de un vis care ţi-a plăcut îţi pot conferi o stare de euforie emoţională, ajutându-te să începi ziua cu încredere şi plin de energie. Acesta este adevărul despre visele lucide inspiratoare.

Probabil încă te gândeşti: „Lumea viselor mele este destul de interesantă aşa cum este. De ce să fac un efort pentru a deveni mai conştient de ea?". Dacă este aşa, ia în consideraţie învăţătura mistică tradiţională care susţine că o mare parte a umanităţii este adormită. Când lui Idries Shah, eminent profesor de sufism, i

s-a cerut să numească „o greşeală fundamentală a fiinţei umane",

a răspuns: „Să creadă că este trează, când de-abia a adormit în camera de aşteptare a vieţii.“[4]

Visarea lucidă ne poate ajuta să înţelegem cuvintele lui Shah. Odată ce ai avut experienţa realizării faptului că visezi şi ţi-ai dat seama că posibilităţile tale sunt mult mai mari decât ai crezut, imaginează-ţi că o realizare similară poate apărea realitatea de zi cu zi. După cum spunea Thoreau, „adevărata viaţă este atunci când suntem treji în timpul viselor.“

EXPERIENȚA VISĂRII CONȘTIENTE

Dacă nu ai avut încă vise conştiente, e posibil să ţi se pară dificil să-ţi imaginezi cum este. Deşi trebuie să ai această experienţă pentru a şti cu adevărat cum este, îţi poţi face o idee comparând visarea lucidă cu o stare de conştiinţă mai familiară: cea pe care o ai chiar în acest moment! Următorul exerciţiu practic te va ghida în explorarea unei stări de veghe obişnuite. Acordă aproximativ un minut fiecărei etape.

EXERCIȚIU: STAREA DE CONȘTIINȚĂ PREZENTĂ

1. Privirea

Fii conştient de ceea ce vezi: observă imaginile foarte bogate şi vii care apar – forme, culori, mişcare, dimensiuni, întreaga lume vizibilă.

2. Auzul

Fii conştient de ceea ce auzi: înregistrează sunetele variate ce se produc în ureche – o gamă diversă de tonalităţi, intensităţi şi calităţi tonale, inclusiv miracolul cotidian al vorbirii sau magia muzicii.

3. Simţurile

Fii conştient de ceea ce atingi: textura (neted, aspru, uscat, lipicios sau ud), greutatea (greu, uşor, masiv sau gol pe dinăuntru), plăcerea, durerea, căldura, frigul şi celelalte. De asemenea, fii atent la cum se simte corpul tău acum şi compară aceasta cu multe alte feluri în care s-a simţit altădată, bine sau rău, obosit sau plin de energie, rigid sau flexibil ş.a.m.d.

4. Gustul

Fii conştient de cum este să guşti. Încearcă mai multe alimente sau substanţe diferite, sau reaminteşte-ţi foarte clar gustul lor.

5. Mirosul

Fii conştient de ceea ce miroşi: mireasma corpurilor înfierbântate, pământul, tămâia, fumul de ţigară, un parfum, cafeaua, ceapa, alcoolul şi marea.

6. Respiraţia

Fii atent cum respiri. Cu un moment în urmă probabil că nu erai conştient de propria respiraţie, deşi ai inspirat şi expirat de vreo cincizeci de ori de când faci acest exerciţiu. Ţine-ţi respiraţia câteva secunde. Expiră. Acum inspiră profund. Observă că, atunci când eşti conştient de propria respiraţie, poţi să o modifici la voinţă.

7. Emoţiile

Fii conştient de sentimentele pe care le ai. Aminteşte-ţi diferenţa dintre mânie şi bucurie, linişte şi frământare, ca şi multe alte emoţii pe care le poţi simţi. Cât de reale sunt aceste emoţii?

8. Gândurile

Fii conştient de gândurile tale. La ce te-ai gândit în timp ce făceai acest exerciţiu? Ce gândeşti acum? Cât de reale par gândurile tale?

9. „Eu"

Fii conştient de faptul că lumea ta te include întotdeauna. Aşa cum a observat William James, ceea ce se află la baza experienţei este eu văd, eu aud, eu simt, eu gândesc.[5] Tu nu eşti ceea ce vezi, auzi, gândeşti sau simţi; tu ai aceste experienţe. Poate că lucrul cel mai esenţial este acela ca tu eşti cel care este conştient. Eşti întotdeauna în centrul universului tău experimental multidimensional, dar nu eşti mereu conştient de tine însuţi. Repetă acum rapid exerciţiul, cu următoarea diferenţă: în timp ce experimentezi diferitele aspecte prezentate, fii conştient că tu eşti cel care observă aceste lucruri. („eu văd lumina... ").

10. Conştiinţa conştiinţei

În final, fii conştient de faptul că eşti conştient. În mod obişnuit, conştiinţa se focalizează pe lucrurile din afara noastră, dar ea poate fi chiar şi o preocupare a conştiinţei. În lumina experienţei comune, suntem în aparenţă nuclee de conştiinţă distincte şi limitate, fiecare singur în propriul univers lăuntric. În lumina eternităţii, după cum spun misticii, noi suntem în fond unul – conştiinţa nelimitată care este sursa vieţii. Aici, experienţa nu poate fi exprimată în mod corespunzător prin limbaj.

VISAREA CONȘTIENTĂ ȘI VIAȚA DE ZI CU ZI

Ce legătură este între reaprecierea bogăţiei de nuanţe din starea de veghe obişnuită şi trăirea viselor lucide? O mare parte

din ceea ce tocmai ai observat despre lumea pe care o experimentezi în starea de veghe se aplică la fel de bine şi în lumea viselor. Dacă acum ai visa, ai experimenta o realitate multisenzorială la fel de bogată ca cea pe care o experimentezi chiar acum. Ai vedea, auzi, simţi, gusta, gândi şi ai fi exact cum eşti acum.

Diferenţa esenţială este că lumea multisenzorială pe care o experimentezi când dormi îşi are originea mai degrabă în interior decât în exterior. Când eşti treaz, cea mai mare parte a ceea ce percepi corespunde oamenilor, lucrurilor şi evenimentelor existente, de fapt, în lumea externă. Deoarece obiectele percepute în starea de veghe există în realitate independent de mintea noastră, ele rămân relativ stabile. De exemplu, te poţi uita la această propoziţie, apoi închizi cartea un moment şi o redeschizi la aceeaşi pagină şi vei găsi aceeaşi propoziţie.

Dar, după cum vei vedea la Capitolul 3, nu se petrece la fel atunci când visezi. Deoarece nu există o sursă externă de stimulare stabilă din care să-ţi construieşti lumea experimentală, visele sunt mult mai schimbătoare decât este lumea fizică.

Dacă ai fi într-un vis lucid, experimentarea acelei lumi ar fi încă şi mai diferită de cea din viaţa de zi cu zi. Mai întâi de toate, ai şti că este vorba de un vis. Din acest motiv, lumea din jurul tău tinde să se rearanjeze şi să se transforme chiar mai mult decât se întâmplă de obicei în vis. Se pot petrece lucruri „imposibile“, iar scena visului, în loc să dispară de îndată ce ai realizat că e „ireală“, poate să-şi mărească claritatea şi strălucirea până ce devii mut de uimire.

Dacă ai fi pe deplin conştient, ţi-ai da seama că întreaga lume a visului este propria ta creaţie şi, odată cu această conştientizare, poate apărea un sentiment foarte viu de libertate. Nimic exterior, nici o lege socială sau fizică nu-ţi constrânge experienţa;

ai putea face orice îţi trece prin minte. Astfel inspirat, ai putea zbura până la cer; ai putea îndrăzni să înfrunţi pe cineva sau ceva ce ai evitat până atunci; ai putea alege să ai o întâlnire amoroasă cu cel mai pasional iubit pe care ţi-l poţi imagina; ai putea vizita o persoană decedată pe care ai iubit-o şi cu care ţi-ai dorit atât de mult să vorbeşti; ai putea căuta înţelepciunea şi cunoaşterea de sine.

Urmărind să devii conştient în vis şi învăţând să foloseşti visele lucide, poţi adăuga mai multă conştiinţă, mai multă savoare vieţii tale. Prin asta, îţi vei mări plăcerea de a călători în timpul viselor şi vei aprofunda înţelegerea de sine. Trezindu-te în vis, te poţi trezi la viaţă.

Capitolul 2

Exerciții pregătitoare

Să învățăm cum să învățăm

Mulţi oameni experimentează vise lucide la scurt timp după ce citesc sau aud pentru prima oară de ele. Asta seamănă cu norocul începătorului - au aflat că se poate, aşa că au făcut-o! Nu este exclus ca simpla curiozitate care te-a determinat să cumperi această carte să te fi ajutat să trăieşti deja un vis lucid sau două, dar asta nu înseamnă că poţi avea experienţe onirice „treze“ oricând doreşti. Capitolul de faţă te va familiariza cu anumite exerciţii pregătitoare care sunt necesare pentru a practica tehnicile de visare lucidă descrise în următoarele capitole.

Înainte de a trece efectiv la explorarea lumii onirice conştiente, este necesar să cunoşti câteva aspecte elementare legate de mecanismele creierului şi de fiziologia corpului în timpul somnului. Vom insista îndeosebi asupra celor mai obişnuite blocaje mentale care îi împiedică de obicei pe oameni să devină conştienţi atunci când visează.

Antrenamentul începe cu un jurnal constant al viselor şi cu o mai bună memorare a lor. Jurnalul te va ajuta să descoperi cum

arată acestea. Următorul pas presupune selectarea anumitor particularităţi (simboluri onirice) care apar suficient de frecvent pentru a-ţi indica faptul că te afli într-o stare de vis (şi nu de veghe). Lista acestor simboluri onirice îţi va permite să aplici cu succes tehnicile de inducere a experienţelor onirice conştiente prezentate în Capitolele 3 şi 4.

Pe măsură ce te vei familiariza cu visele obişnuite, învăţând totodată cum să devii lucid la voinţă, chiar în timp ce ele se desfăşoară, vei putea testa diverse aplicaţii practice descrise în capitolele finale ale cărţii. În primul rând, este important să-ţi concentrezi atenţia asupra exerciţiilor preliminare şi a informaţiilor elementare necesare pentru a deveni un visător lucid. Nu poţi scrie poezii până când nu cunoşti alfabetul.

CREIERUL CARE DOARME, MINTEA CARE VISEAZĂ

Puţină lume înţelege nevoia permanentă a omului de a dormi. De ce din douăzeci şi patru de ore trebuie să ne retragem din lumea exterioară timp de opt ore? Unul din răspunsurile cele mai plauzibile se referă la necesitatea regenerării organismului şi a minţii, pentru a nu da rateuri. Dacă acceptăm ideea că somnul reprezintă un mister, se ridică o nouă întrebare, încă şi mai incitantă: ce înseamnă să fii treaz? Una din principalele definiţii ale acestei stări se întemeiază pe conceptul de luciditate, ideea de a fi conştient.

Da, dar conştient de ce anume? Atunci când vorbim de somn şi de starea de veghe, ne referim implicit la conştientizarea celor din jurul nostru. Există însă şi o altfel de luciditate, inclusiv în timpul stării de vis, când mintea se retrage într-un univers al său, ignorând (în cea mai mare parte) mediul exterior. Altfel

spus, omul se poate „trezi“ inclusiv în lumea viselor sale.

Există diferite grade ale acestei stări. De pildă, visătorii lucizi sunt perfect conştienţi de situaţia în care se află în timpul visului, de faptul că visează. Într-un fel, putem spune că sunt „treziţi în visele lor“. Există şi o altă perspectivă asupra stării de conştienţă, de care vorbesc adepţii avansaţi ai tuturor adevăratelor căi spirituale. Aceştia se referă la înţelegerea din ce în ce mai complexă a locului pe care îl ocupă omul în cadrul cosmosului (concept cunoscut sub numele de „trezire spirituală“).

Cum să devii însă mai „conştient“? În cazul organismelor biologice, luciditatea (starea de trezire) este o funcţie a creierului. Organele senzoriale percep informaţiile (lumina, sunetele, căldura, textura şi mirosurile) din mediul exterior şi le transmit creierului. Acesta le interpretează şi le sintetizează într-o concepţie personală despre ceea ce se petrece în această lume.

Creierul mare şi creierul mic, cu ajutorul cărora experimentăm universul exterior şi pe cel oniric, sunt produsele evoluţiei biologice. De-a lungul miliardelor de ani, organismele vii au luat parte la jocul pe viaţă şi pe moarte al mamei-natură intitulat: „Mănâncă sau lasă-te mâncat - Supravieţuirea celui mai puternic“. Organismele unicelulare nu ştiu dacă invadatorul este un prădător sau o pradă până când nu se izbesc de el. Dacă este mai slab decât ele, îl devorează fără regrete; dacă este mai puternic decât ele, se lasă devorate. Cu siguranţă, aceasta este modalitatea cea mai primitivă de supravieţui.

Cunoaşterea mediului exterior are aşadar o importanţă vitală pentru individ; de aceea, fiinţele vii şi-au creat gradat organe care le ajută să intuiască dacă se pot apropia de un invadator sau trebuie să-l evite, pentru a nu a ajunge faţă în faţă. De-a lungul miliardelor de generaţii care s-au succedat, organismele

şi-au dezvoltat sisteme nervoase din ce în ce mai sofisticate, care le-au permis să perceapă tot mai nuanţat ce se întâmplă în mediul exterior şi să-şi controleze din ce în ce mai eficient acţiunile.

Creierul evoluat prezintă fiinţei un model actualizat al lumii în care trăieşte şi poate prezice ce se va petrece. Predicţia are la bază informaţiile dobândite anterior, cu ajutorul cărora creierul poate anticipa cum se vor derula evenimentele actuale. De pildă, dacă prin faţa unei broaşte zboară un obiect mititel, informaţiile acumulate în creierul său de-a lungul evoluţiei îi permit să anticipeze faptul că obiectul respectiv este comestibil. Înainte de a zice „Oac!", a şi înghiţit musca! În schimb, dacă îi trece pe deasupra o umbră mare, aceleaşi informaţii dobândite anterior îi permit broaştei să-şi dea seama că se află în pericol şi, pleosc! a şi sărit în apă. Batracienii nu văd lumea aşa cum o percepem noi. Nu sesizează structurile colorate, lumina, umbrele şi mişcările pe care noi le identificăm drept copaci, flori, păsări sau valurile de pe suprafaţa unui lac. Lumea unei broaşte este alcătuită probabil din câteva elemente simple precum: „mic obiect zburător" (hrană), „obiect mare care se apropie" (pericol), „căldură plăcută" (razele soarelui) sau „sunet atrăgător" (orăcăitul unei broaşte de sex opus).

Deşi creierul uman este infinit mai complex decât cel al unei broaşte, el are la bază aceleaşi principii elementare. Îşi îndeplineşte atât de bine sarcina de a crea un model al realităţii exterioare, încât cei mai mulţi oameni nu-şi dau seama că ceea ce înregistrează este doar un tipar creat de minte. Ei privesc cu ochii şi văd. Percepţia vizuală li se pare ceva extrem de simplu: pur şi simplu, se uită pe fereastră şi văd lumea. În realitate, văzul, la fel ca şi celelalte simţuri, nu reprezintă decât un proces mental de

plăsmuire a realităţii, o simulare a acesteia. Conţinutul conştiinţei umane, reprezentat de experienţele noastre curente, este construit şi depinde de obiectivul nostru actual, de ceea ce facem şi de informaţiile pe care le avem la dispoziţie în clipa de faţă.

Mintea care doarme

În timpul stării de veghe, când suntem antrenaţi într-o activitate oarecare (mers, citit etc.), creierul prelucrează activ informaţiile senzoriale primite de la mediul exterior. Împreună cu amintirile, acestea alcătuiesc materia primă cu ajutorul căreia ne construim modelul lumii în care trăim. Atunci când suntem activi şi în stare de veghe, modelul reflectă corespunzător relaţia noastră cu ceea ce ne înconjoară.

Dacă ne aflăm în stare de veghe, dar suntem inactivi din punct de vedere fizic, majoritatea informaţiilor pe care le primeşte creierul nu mai provin din mediul exterior, ci din interior (universul sufletului). Într-o anumită măsură, gândirea noastră devine independentă de stimulii exteriori, iar mintea începe să rătăcească. Acest proces este cunoscut sub numele de reverie diurnă. Mintea începe să creeze lumi potenţiale, retrăgându-se parţial din realitatea cotidiană. Modelul acesteia nu dispare însă, ci trece în fundal. Atenţia noastră poate fi totuşi cu uşurinţă atrasă din nou către planul fizic, dacă spre exemplu, apare un semn de pericol.

În cazul somnului, stimulii senzoriali proveniţi din mediul exterior sunt atât de puţini, încât mintea încetează să-şi mai construiască un model conştient. Chiar dacă cerebelul adormit este suficient de activ pentru a compune imaginea unei lumi în interiorul conştiinţei, acesta este independent de ceea ce se petrece în

exterior. Aşa se nasc visele. Creierul care doarme nu creează întotdeauna un model al unei realităţi multidimensionale. Uneori, el nu face altceva decât să urmărească anumite gânduri sau îşi încetează aproape complet activitatea. Activitatea mentală în timpul somnului depinde în mare măsură de starea creierului celui adormit.

Somnul nu este expresia uniformă a unei retrageri pasive din lumea exterioară, aşa cum credeau oamenii de ştiinţă înainte de secolul al XX-lea. Există două tipuri distincte de somn: o fază pasivă (liniştită) şi una activă. Diferenţele legate de biochimia, fiziologia, psihologia şi comportamentul creierului în timpul acestora sunt fundamentale.

Definirea celor două stări se face în funcţie de schimbarea undelor cerebrale (activitatea electrică măsurată la nivelul scalpului), a mişcărilor ochilor şi a tonusului muscular. Faza liniştită a creierului corespunde într-adevăr viziunii comune asupra somnului, ca stare de inactivitate şi relaxare. În timpul acestei faze mintea nu face aproape nimic, iar organismul respiră lent şi profund. Metabolismul scade la minim, iar corpul secretă hormonii de creştere necesari proceselor de regenerare. Când se trezesc (în planul conştiinţei de veghe) direct din această stare, majoritatea oamenilor se simt dezorientaţi şi nu îşi mai aduc aminte dacă au visat sau nu. Această stare poate fi cu uşurinţă observată la animalele de casă (câini şi pisici), atunci când dorm liniştite într-o postură moderat relaxată - cum ar fi postura „sfinxului“ în cazul pisicilor - respirând lent şi regulat. Menţionăm în treacăt că aceasta este faza în care se produc întotdeauna somnambulismul şi vorbitul în somn.

Tranziţia de la starea liniştită la cea activă este de-a dreptul dramatică. În timpul fazei active a somnului, cunoscută

ştiinţific sub numele de Faza mişcărilor rapide ale ochilor (REM - eng. rapid eye movement), ochii se mişcă foarte rapid sub pleoape, la fel ca în timpul stării de veghe. Respiraţia devine accelerată şi neregulată, iar creierul începe să consume la fel de multă energie ca în timpul stării de veghe. Aceasta este faza în care se produc visele. Persoanele de sex masculin au de multe ori erecţie în timpul acestei faze. Cele de sex feminin prezintă o accelerare a fluxului sanguin la nivel vaginal. În timp ce în interiorul creierului se desfăşoară activităţi atât de dinamice, restul corpului rămâne liniştit (cu excepţia anumitor mişcări de răsucire), datorită unui mecanism care îl paralizează temporar, cu scopul de a-l împiedica să acţioneze în timpul viselor.

„Paralizia din timpul somnului" nu încetează întotdeauna imediat după trezire. Aşa se explică de ce nu te poţi mişca uneori timp de un minut sau două. Unii oameni percep această paralizie ca pe o experienţă terifiantă, dar în realitate nu implică nici cel mai mic pericol, fiind în schimb cât se poate de utilă pentru inducţia viselor lucide (vezi Capitolul 4). În Europa, somnul REM este numit somnul paradoxal. El poate fi observat cu uşurinţă în cazul animalelor de casă, atunci când dorm într-o poziţie de relaxare totală, respiră neregulat, se răsucesc, prezintă mişcări rapide ale ochilor, iar în cazul câinilor, când dau din coadă, scâncesc sau latră. Pe bună dreptate, stăpânul exclamă în asemenea cazuri: „Uite, Rex visează!".

Călătoria noastră nocturnă

Somnul liniştit este împărţit în trei etape. Prima dintre acestea reprezintă o stare de tranziţie între starea de somnolenţă şi cea de somn uşor, caracterizată prin mişcări abia perceptibile ale

ochilor şi vise de scurtă durată, dar foarte intense, numite imagini hipnagogice (termenul este preluat din limba greacă şi înseamnă „care conduce la starea de somn"). Trecerea de la etapa întâi la cea de-a doua este de regulă foarte rapidă. Aceasta este somnul propriu-zis şi prezintă structuri unice ale undelor cerebrale, numite sinusoide ale somnului şi complexe K. Activitatea mentală care îi corespunde este asemănătoare procesului normal de gândire, fiind orientată către diferite aspecte ale lumii exterioare.

După circa douăzeci-treizeci de minute, fiinţa se cufundă într-o stare de somn mai profund, aşa-numitul somn delta, căruia îi corespund undele cerebrale lente (numite unde delta). Somnul delta nu include decât foarte puţine vise. Interesant este faptul că tradiţiile mistice orientale preţuiesc foarte mult somnul profund, fără vise, considerat starea în care sufletul stabileşte un contact cu aspectul cel mai profund al conştiinţei. Swami Rama afirmă: „Acesta este momentul în care lumea interioară, este pătrunsă de lumina strălucitoare a conştiinţei universale supreme. Starea egotică ce corespunde conştiinţei de veghe dispare complet. Aspectele personale ale minţii necunoscute sunt temporar abandonate. Amintirile, problemele, imaginile tulburătoare sunt lăsate în urmă. Toate limitările subconştientului personal se estompează în lumina strălucitoare a conştiinţei supreme."[1]

După ce intră treptat în starea de somn delta (somnul profund fără vise), bucurându-se de ea timp de douăzeci-treizeci de minute, sufletul revine la etapa a doua. La circa şaptezeci-nouăzeci de minute după momentul când a adormit, intră în starea de somn REM, pentru prima oară în noaptea respectivă. După cinci-zece minute de REM, rar urmate de o scurtă trezire

în care îşi aminteşte ce a visat, persoana se scufundă din nou în etapa a doua, eventual urmată de starea delta, după care urmează o nouă perioadă REM. Întregul ciclu durează tot aproximativ nouăzeci de minute şi se repetă de-a lungul întregii nopţi.

Atât în perioada de învăţare, cât şi în cea de practică a visării lucide, ar trebui să reţinem două principii care guvernează acest ciclu: 1) lungimea perioadelor REM creşte pe măsură ce ne apropiem de dimineaţă; 2) intervalele dintre perioadele REM descresc de la nouăzeci de minute la începutul nopţii până la circa douăzeci-treizeci de minute opt ore mai târziu. În final, după cinci sau şase perioade de somn cu vise, visătorul se trezeşte, poate pentru a zecea sau a cincisprezecea oară în noaptea respectivă (toată lumea se trezeşte de zece-cincisprezece ori, dar nu-şi mai aduce aminte de acest lucru, la fel cum se întâmplă să uităm de o conversaţie telefonică cu cineva care ne sună la miezul nopţii, trezindu-ne din somn).

După ce am explicat circuitul călătoriilor nocturne ale sufletului, te întrebi probabil în care din aceste etape se petrec visele lucide. Felul în care am descoperit răspunsul la această întrebare reprezintă o poveste în sine, care merită aflată.

Un comunicat din lumea viselor

> Ce-ar fi dacă ai adormi şi în timpul somnului ai visa, iar în timpul visului ai ajunge în cer şi ai culege o floare stranie, dar minunat de frumoasă şi ce-ar fi dacă la trezire ai descoperi că ţii floarea în mână? Ei, ce-ai face atunci? (Samuel Taylor Coleridge)

De-a lungul istoriei, poeţii, filozofii şi alţi visători s-au simţit mereu ispitiţi de ideea fantastică de a aduce în lumea

noastră ceva din lumea viselor - ceva la fel de real ca şi floarea lui Coleridge - care să dovedească faptul că visul a fost la fel de real ca şi această realitate diurnă.

La sfârşitul anilor '70, când mi-am început studiul de doctorat asupra experienţelor onirice conştiente la Universitatea Stanford, mi-am propus o sarcină chiar şi mai dificilă - să demonstrez că acestea sunt reale. La vremea aceea, experţii erau convinşi că visul dublat de conştiinţa faptului că visezi reprezintă o contradicţie în termeni, fiind implicit ceva imposibil. Acest raţionament filozofic nu m-a convins, întrucât avusesem deja numeroase experienţe onirice conştiente, posibile sau „imposibile".

Eram sigur că visarea lucidă reprezintă o realitate, dar nu ştiam cum i-aş putea convinge şi pe cei din jur. Pentru a reuşi, trebuia să aduc o dovadă din universul oniric, demonstrând astfel că am fost „treaz" în timp ce visam. Simpla mea mărturie nu era suficientă pentru a convinge că mi-am păstrat luciditatea în timpul somnului. Aveam nevoie de o dovadă care să ateste perioada visului conştient, suficient de materială pentru a fi edificatoare.

Ştiam că unele studii anterioare au demonstrat că direcţia în care se mişcă ochii în timpul perioadelor REM coincide uneori cu direcţia în care visătorii au declarat că priveau în timpul experienţei onirice. Un exemplu remarcabil ne-a fost oferit de dr. William Dement, un pionier al studiilor despre somn şi vise. El a relatat cazul unui subiect care a fost trezit în timpul fazei REM, după ce a efectuat o serie de circa douăzeci şi patru de mişcări ale ochilor de la stânga la dreapta şi invers. Omul a povestit cum tocmai visa că urmăreşte un meci de tenis de masă. Iar cu puţin timp înainte de trezire, a vizionat cu privirea din vis o lungă partidă de volei.

La rândul meu, ştiam din experienţă că în timpul unui vis lucid puteam privi în orice direcţie doream. De aceea mi-a trecut prin minte că aş putea semnala când am o experienţă onirică lucidă mişcându-mi ochii într-o manieră stabilită dinainte, care să poată fi recunoscută de un asistent. Pentru a-mi testa ideea, mi-am petrecut o noapte în Stanford, în Laboratorul pentru Studierea Somnului. Mi s-au ataşat electrozi care măsoară undele cerebrale, mişcările globilor oculari şi tonusul muscular. Cât timp am dormit, colega mea, dr. Lynn Nagel, mi-a monitorizat pe un poligraf semnalele înregistrate de aparate.

În timpul nopţii am avut un vis conştient în care mi-am mişcat ochii de la stânga la dreapta şi de la dreapta la stânga. A doua zi dimineaţă, când am privit împreună înregistrarea poligrafului, am descoperit că mişcarea ochilor s-a produs chiar în timpul unei perioade REM. Până la apariţia acestei cărţi, zeci de visători lucizi au repetat cu succes această experienţă, semnalând cu ajutorul mişcărilor oculare faptul că au vise conştiente. Marea majoritate a acestor vise s-a petrecut în timpul perioadelor REM.

Această metodă de comunicare din universul oniric şi-a dovedit valoarea inestimabilă pentru continuarea studiilor referitoare la visele lucide şi la fiziologia viselor. Faptul că subiecţii îşi aminteau să realizeze anumite acţiuni prestabilite, transmiţând astfel semnale lumii aflate în stare de veghe, a deschis noi perspective de studiu.

Prin folosirea unor visători antrenaţi, am dezvoltat o tehnică de semnalare cu ajutorul mişcării globilor oculari, pe care am transformat-o într-o metodologie foarte eficientă. Am descoperit astfel că oironauţii pot îndeplini misiuni precise, acţionând simultan ca subiecţi şi experimentatori în timpul stării de vis.

Succesul acestei metodologii este ilustrat de o serie de cercetări ale Centrului pentru Studierea Somnului din Stanford, prin care s-a reuşit întocmirea unei hărţi a relaţiilor minte-corp în timpul viselor.

DE CE PAR VISELE REALE: RELAȚIA DINTRE MINTE, CREIER ȘI CORP ÎN TIMPUL VISELOR

Unul dintre primele experimente ale echipei mele a testat ideea unanim acceptată potrivit căreia experienţa timpului în lumea viselor este diferită de cea din lumea conştiinţei în stare de veghe. Am abordat această problemă cerându-le subiecţilor să semnaleze cu ochii când se află într-un vis lucid, să estimeze un interval de zece secunde (numărând o mie unu, o mie doi etc.), iar în final să trimită un nou semnal cu ochii. În toate cazurile, am descoperit că timpul din lumea onirică nu diferă prea mult de cel din lumea reală. Altfel spus, dacă faci ceva în universul viselor, îţi ia tot atât de mult timp ca şi în lumea reală.

Te vei întreba, poate, de ce există vise care par să dureze ani sau chiar vieţi întregi. După părerea mea, efectul este similar cu ceea ce se petrece într-o poveste cinematografică sau în spectacolul de teatru. La fel ca într-un film, dacă cineva se culcă la ora 12:00 noaptea, după câteva secunde de întuneric care simbolizează starea de somn urmează alarma ceasului deşteptător, iar soarele străluceşte pe cer. Noi (spectatorii) acceptăm atunci - de cele mai multe ori inconştient - că s-au scurs opt ore din viaţa personajului, deşi ştim că în realitate nu au trecut decât câteva secunde.

Metoda semnalării viselor lucide cu ajutorul mişcării globilor oculari a demonstrat dincolo de orice dubiu că există o

relaţie directă între orientarea privirii persoanelor în starea de vis şi mişcarea ochilor sub pleoape. Cercetătorii interesaţi de această chestiune, cei care nu au folosit însă visători lucizi în investigaţiile lor, au fost nevoiţi să se bazeze pe relatările subiecţilor treziţi din somn, pe care le-au comparat apoi cu mişcările pe care le observaseră. Nu este de mirare că nu au putut obţine decât nişte vagi corespondenţe între mişcările ochilor din starea de vis şi din lumea reală. Puternica legătură care există între cele două tipuri de mişcări ne ajută să înţelegem că omul foloseşte acelaşi sistem vizual pentru a privi în universul oniric şi în starea de veghe.

Una din cele mai relevante dovezi ale corespondenţei dintre fiziologia organismului şi activităţile din vis a fost oferită de cercetarea unor aspecte sexuale în visele lucide. În anul 1983 am făcut un studiu-pilot pentru a stabili în ce măsură activitatea erotică experimentată în timpul viselor lucide din starea REM se reflectă în răspunsurile fiziologice ale organismului.

Am început cu un subiect de sex feminin, deoarece femeile susţin că au mai multe orgasme în starea de vis decât bărbaţii. Am înregistrat diferite reacţii fiziologice care se puteau modifica în urma excitaţiei sexuale, printre care respiraţia, pulsul, tonusul musculaturii vaginale şi amplitudinea pulsului la nivel vaginal. I-am cerut femeii să ne transmită semnale cu ajutorul ochilor, întâi când îşi dă seama că se află într-un vis lucid, apoi când începe activitatea sexuală (în vis) şi, în sfârşit, când trăieşte un orgasm.

Analiza reacţiilor sale fiziologice a scos la iveală existenţa unor corespondenţe strânse cu activităţile din planul oniric. În timpul celor cincisprezece secunde cât a durat momentul orgasmului din vis (semnalat cu ajutorul ochilor), activitatea muşchilor vaginali, pulsul la nivel vaginal şi rata respiratorie a femeii au atins valorile maxime din noaptea respectivă, fiind

semnificativ mai înalte decât valorile corespondente din restul perioadei REM (în care a visat, dar nu avea un orgasm). Contrar aşteptărilor noastre, rata bătăilor inimii nu a crescut prea mult.

De atunci, am realizat alte experimente similare cu doi subiecţi de sex masculin. În ambele cazuri, cele mai ridicate valori au fost atinse de rata respiratorie, fără ca pulsul să crească prea mult. Interesant este faptul că, deşi amândoi au descris orgasme foarte vii trăite în timpul viselor lor lucide, nici unul dintre ei nu a ejaculat, spre deosebire de reacţia corpului masculin în „visele umede" experimentate de adolescenţi, care adesea nici măcar nu sunt propriu-zis vise erotice.

ACȚIUNEA ONIRICĂ PRODUCE EFECTE REALE ASUPRA CREIERULUI ȘI CORPULUI FIZIC

Experimentele descrise mai sus au confirmat concluzia potrivit căreia evenimentele trăite în starea de vis au asupra creierului (şi, într-o mai mică măsură, asupra corpului) efecte aproape identice cu cele ale unor experienţe similare în starea de veghe. Studiile ulterioare au întărit această concluzie. De pildă, atunci când un visător îşi reţine suflul în timpul visului, şi-l reţine şi în lumea reală (la fel se petrece şi dacă respiră foarte accelerat). Diferenţele care se produc în activitatea cerebrală atunci când cânţi şi, respectiv, când numeri (cele două activităţi antrenează activitatea unor emisfere diferite - cea dreaptă în cazul cântatului şi cea stângă în cazul număratului) sunt identice în starea onirică şi în cea de veghe. În concluzie, o activitate în starea de veghe sau în cea de vis este la fel de reală pentru creierul nostru. Această descoperire explică de ce par visele atât de reale. Pentru creierul nostru chiar sunt reale.

Am continuat să studiem conexiunile dintre acţiunile onirice şi fiziologia organismului. Ne-am propus să obţinem o hartă detaliată a interacţiunilor dintre minte şi corp în timpul somnului cu vise, pentru toate sistemele fiziologice măsurabile. Am pornit de la premisa că această hartă poate fi extrem de utilă pentru psihologia experimentală a viselor şi pentru medicina psihosomatică. Dat fiind că activităţile din vis generează efecte fiziologice reale, visarea lucidă s-ar putea dovedi un instrument extrem de eficient pentru activarea sistemului imunitar (vom descrie mai amănunţit acest proces în Capitolul 2). Dincolo de toate, efectele fiziologice produse de activităţile onirice au demonstrat că visele nu pot fi considerate simple produse ale unei imaginaţii copilăreşti. Deşi tendinţa culturii noastre este de a ignora visele, experienţele onirice sunt la fel de reale pentru noi ca şi cele din viaţa fizică. De aceea, orice efort de a ne îmbunătăţi existenţa nu poate face abstracţie de lumea viselor.

Valorile social acceptate şi visele lucide

Am primit numeroase scrisori de la oameni care se simt respinşi de societate deoarece sunt interesaţi de visarea lucidă. Unul dintre ei spune: „Nu pot să vorbesc cu nimeni despre acest subiect. Toată lumea mă priveşte ciudat şi crede că sunt nebun dacă încerc să explic ce fac în vis.“ Cultura noastră nu oferă prea mult sprijin social celor preocupaţi de explorarea stărilor mentale. Este posibil ca originea acestei opoziţii să aibă de-a face cu perspectiva behavioristă a psihologiei, care tratează toate animalele, inclusiv oamenii, ca pe nişte „cutii negre“ ale căror acţiuni depind în exclusivitate de impulsurile venite din lumea exterioară. Conţinutul „minţii“ unui animal este considerat

nemăsurabil, aşadar în afara interesului ştiinţific.

Odată cu anii '60 s-a produs însă o schimbare de perspectivă, iar ştiinţa a început să exploreze din nou lumea experienţelor conştiinţei. Studiile asupra viselor lucide reprezintă doar un exemplu în această direcţie. Ca de obicei, cultura populară rămâne totuşi în urma descoperirilor ştiinţei. Teoriile lui Darwin referitoare la evoluţia organismelor biologice sunt mai vechi de un secol, dar agitaţia culturală pe care au generat-o prin punerea la îndoială a status quo-ului acceptat la vremea respectivă încă tulbură societatea în care trăim. În aceste condiţii, rezistenţa pe care o opun foarte mulţi oameni, inclusiv cercetători, la descoperirile ştiinţei referitoare la capacităţile minţii umane nu pare deloc surprinzătoare.

Pentru a înţelege mai bine efectele viselor lucide asupra vieţii cotidiene, am inclus în această carte numeroase relatări personale primite de la diverşi onironauţi. Dacă trăieşti într-un mediu în care nu le poţi împărtăşi celor din jur revelaţiile tale onirice, asemenea exemple îţi oferă sentimentul că eşti în legătură cu alte persoane care trăiesc experienţe similare. De altfel, în postfaţă vei găsi o invitaţie de a ne împărtăşi acest gen de explorări.

PROBLEME LEGATE DE VISAREA LUCIDĂ: ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Î: Visele lucide pot fi periculoase pentru anumite persoane?

R: Cele mai multe dintre visele lucide se dovedesc experienţe pozitive, mult mai euforice decât visele obişnuite şi cu atât mai mult decât cu coşmarurile. Totuşi nu este exclus ca unii oameni să le considere tulburătoare sau terifiante. De aceea nu

recomandăm chiar oricui să experimenteze visarea lucidă. Pe de altă parte, suntem absolut convinşi că experienţele onirice conştiente sunt total inofensive pentru cei care nu au afecţiuni psihice. În funcţie de predispoziţiile lor, oamenii pot folosi visele lucide pentru diverse scopuri. Nu ni s-ar părea însă corect să punem în gardă un visător mediu din cauza trăirilor cuiva care a folosit aceste tehnici într-o manieră mai puţin ortodoxă sau forţată.

Dacă după lectura primelor şase capitole ale acestei cărţi vei avea încă rezerve serioase legate de visarea lucidă, sfatul nostru este să nu mergi mai departe. „Fii sincer cu tine însuţi" - spune un dicton străvechi. În acelaşi timp îţi recomandăm să nu te laşi influenţat de temerile altora.

Î: Mă tem că în cazul în care voi învăţa să-mi induc vise lucide, toate visele mele vor deveni lucide. Ce pot să fac în această situaţie?

R: Unul din cei care au experimentat visele lucide sau „stările pe jumătate onirice, pe jumătate reale", după cum le numea el, este filozoful P.D. Uspenski. Iată cum a descris acest proces: „Prima senzaţie a fost o profundă uimire. Mă aşteptam să descopăr ceva şi am descoperit cu totul altceva. Următoarea senzaţie a fost o bucurie cu totul ieşită din comun ori de câte ori experimentam asemenea vise, deoarece aveam posibilitatea de a înţelege lucrurile dintr-o perspectivă nouă. Cea de-a treia senzaţie a fost un soi de teamă, căci am constatat că atunci când las aceste vise să-şi urmeze propriul curs, devin din ce în ce mai puternice, influenţându-mi atât restul perioadei de somn, cât şi conştiinţa de veghe."[2]

Am trăit personal aceeaşi senzaţie când am vrut pentru prima oară să-mi induc un vis lucid. Succesul care mi-a răsplătit

eforturile a fost impresionant. După doar câteva luni am început să am tot mai multe vise lucide, într-un ritm alarmant de accelerat. De aceea m-am temut că nu voi mai putea controla procesul. „Ce se va întâmpla dacă toate visele mele vor deveni lucide? Nu sunt suficient de înţelept pentru a-mi direcţiona conştient toate visele. Ce se va întâmpla dacă voi face greşeli?“ Astfel de întrebări îmi treceau prin minte.

Am constatat însă că asemenea griji m-au împiedicat să experimentez noi vise lucide. Reflectând calm, mi-am dat seama că era puţin probabil ca toate experienţele mele onirice să devină lucide fără consimţământul meu. La fel ca şi Uspenski, uitasem pentru moment că nu poţi avea un vis lucid fără efort. Rareori se întâmplă ca individul să fie conştient în timpul somnului, dacă nu se adoarme cu intenţia clară de a deveni conştient în universul oniric. Am înţeles atunci că-mi voi putea controla oricând frecvenţa cu care experimentez visele lucide, limitându-le numărul, dacă va fi cazul. Chiar şi la ora actuală, după un deceniu de practică în care am experimentat mai mult de o mie de vise lucide, nu am mai mult de trei-patru vise conştiente pe lună, dacă nu îmi propun în mod deliberat acest lucru.

Î: Cred că visele sunt mesaje primite din partea subconştientului. De aceea, mă tem că impunerea unui control conştient asupra viselor ar interfera cu acest proces important, privându-mă de beneficiile interpretării viselor.

R: Aşa cum vom explica în Capitolul 5, visele nu sunt mesaje primite de la subconştient, ci experienţe create prin interacţiunea dintre mintea conştientă şi cea subconştientă. În timpul somnului, creierul are acces la o parte mai însemnată din cunoaşterea subconştientului nostru. Totuşi, nu putem spune că visele reprezintă apanajul exclusiv al subconştientului. Dacă ar fi

aşa, nu ni le-am aminti niciodată, căci mintea în stare de veghe nu are acces la zona inconştientă a fiinţei.

Ego-ul pe care îl experimentăm în timpul visului este acelaşi cu cel care se manifestă în starea de veghe - el influenţează în permanenţă evenimentele onirice prin aşteptările şi înclinaţiile sale subiective, la fel cum procedează şi în viaţa noastră cotidiană. Principala diferenţă între un vis obişnuit şi unul lucid este că, pe durata celui din urmă, ego-ul rămâne conştient de faptul că visează. În acest fel, are o libertate de alegere mult mai mare şi poate identifica cea mai bună modalitate de a acţiona creativ în timpul visului.

Personal, nu cred că trebuie să fii întotdeauna conştient de faptul că visezi, la fel cum nu trebuie să fii întotdeauna conştient de ceea ce faci în timpul stării de veghe. Uneori, conştiinţa de sine poate interfera cu acţiunea eficientă. Dacă eşti obişnuit cu o anumită rutină (în starea de veghe sau în cea de vis), nu trebuie să-ţi controlezi fiecare mişcare în mod conştient. Pe de altă parte, dacă obişnuinţele te duc într-o direcţie greşită (în ambele stări), ar trebui să te trezeşti la realitate şi să-ţi modifici comportamentul.

În ceea ce priveşte beneficiile interpretării viselor, trebuie precizat că experienţele onirice lucide pot fi analizate la fel de eficient ca şi cele obişnuite. De fapt, mulţi visători antrenaţi şi le interpretează chiar în timp ce se produc. Luciditatea permite modificarea direcţiei visului, dar asta nu înseamnă că nu poate fi interpretat.

Î: În visele lucide, mă confrunt uneori cu situaţii din lumea de dincolo, însoţite de o senzaţie de energie uriaşă. Conştiinţa mi se dilată şi depăşeşte tot ce am experimentat vreodată în timpul stării de veghe, astfel încât experienţa trăită pare mai reală decât însăşi realitatea obişnuită, lucru care mă sperie. De obicei, prefer să mă

trezesc, de teamă că nu voi mai putea reveni în lumea reală, pe care asemenea experienţe o surclasează. Ce s-ar întâmpla dacă nu m-aş mai putea trezi din aceste vise lucide? Oare aş muri sau aş înnebuni?

R: Frica pe care o provoacă acest gen de experienţe nu are motivaţie reală; de fapt este foarte asemănătoare cu spaima de necunoscut. Nu există nici o dovadă că acţiunile din vis riscă să afecteze neplăcut fiziologia creierului. De altfel, oricât de intens ar fi, un vis nu poate dura mai mult decât o perioadă REM normală, adică cel mult o oră.

Când începe să cerceteze lumea viselor, orice onironaut se confruntă cu teritorii necunoscute. Dar nu ar trebui să-i fie teamă să le exploreze. Sentimentul de anxietate care însoţeşte apariţia bruscă a unor experienţe ciudate (în timpul visului) reprezintă o reacţie naturală al creierului. Chiar şi în lumea reală, o situaţie inedită sau ivirea unei creaturi nemaivăzute te duce cu gândul la o stare de pericol şi generează o reacţie de teamă la nivelul creierului. Aceasta nu este însă întotdeauna justificată. Pe durata unei experienţe onirice nu ţi se poate întâmpla nimic rău din punct de vedere fizic. De aceea, atunci când te trezeşti în toiul unei experienţe inedite, urmăreşte să abandonezi senzaţia de frică şi să vezi ce se petrece. (În Capitolul 10 vom discuta amănunţit despre teoria şi practica depăşirii temerilor în timpul stării de vis.)

Î: Se spune că atunci când visezi că mori, vei muri şi în realitate. Este adevărat?

R: Chiar dacă ar fi adevărat, cine ar putea confirma acest lucru? Dimpotrivă, există dovezi certe că nu este adevărat: foarte mulţi oameni au visat că mor, fără să li se întâmple apoi ceva rău. Mai mult, visele legate de părăsirea planului fizic se pot transforma în experienţe ale renaşterii spirituale, dacă ai curajul să mergi

mai departe - şi pot confirma personal aceasta. Într-unul din vise am simţit o stare de slăbiciune generalizată şi mi-am dat seama că urmează să mor. Am mai avut puterea să iau o ultimă decizie: mi-am propus ca ultimul meu act conştient să fie acela al unei acceptări depline. În timp ce mi-am dat duhul, am simţit cum din inima mea se revarsă o lumină în toate culorile curcubeului, după care m-am trezit într-o stare de extaz.[3]

Î: Dacă îmi folosesc luciditatea pentru a manipula şi pentru a domina celelalte personaje care îmi populează visul, modificând - ca prin farmec - inclusiv mediul în care ne aflăm cu toţii, nu va avea acest comportament urmări neplăcute în planul stării de veghe? Nu va genera o anumită schemă periculoasă de comportament?

R: În Capitolul 6 vom discuta amănunţit despre modelele de comportament care pot fi urmărite în timpul viselor lucide pentru a-ţi influenţa pozitiv reacţiile din viaţa reală. Tehnicile descrise aici au drept scop controlul exclusiv al propriilor acţiuni şi reacţii, nu neapărat şi puterea asupra eroilor care-ţi populează visele sau asupra unor elemente de mediu. Oricum, nu cred că este rău dacă preferi să joci într-un episod oniric rolul regelui absolut al Ţinutului Viselor. De altfel, dacă simţi că ţi-ai pierdut controlul asupra vieţii reale sau dacă eşti o persoană pasivă, poţi beneficia în mod real de forţa pe care ţi-o dă preluarea controlului în vis.

Î: Oare nu conduc toate aceste metode şi tehnici de a deveni conştient în timp ce dorm la o stare de insomnie? Nu cumva mă voi trezi mai obosit din asemenea vise? Merită să-mi investesc luciditatea din timpul stării de veghe (ca să nu mai vorbim de timpul şi energia necesare) numai pentru a deveni „treaz" în timpul viselor?

R: Visarea lucidă este la fel de odihnitoare ca şi cea obişnuită. De cele mai multe ori este chiar mai regeneratoare, căci majoritatea episoadelor onirice conştiente sunt experienţe

pozitive. Oboseala care urmează unui vis este generată de acţiunile pe care le faci atunci. Dacă în timpul unui vis te lupţi, de pildă, cu tot felul de situaţii frustrante, pe care nu le poţi controla conştient, la trezire te vei simţi mai obosit decât dacă ştii că visezi şi ai grijă să eviţi conjuncturile tensionate.

Cât despre timpul şi energia investite pentru a-ţi induce un vis lucid, acestea sunt într-adevăr necesare. Tehnicile pentru deprinderea acestor vise presupun sacrificarea unei anumite perioade din noapte, aşa că este posibil să dormi mai mult dimineaţa. Dacă eşti prea ocupat pentru a-ţi rezerva acest timp, mai bine să amâni aceste exerciţii pentru o perioadă mai liberă. În caz contrar, nu vei reuşi decât să devii şi mai stresat, iar rezultatele nu vor fi câtuşi de puţin grozave. Cel puţin în primele etape, visele conştiente presupun un somn bun şi suficientă energie mentală necesară concentrării. După ce vei învăţa bine tehnicile, vei putea avea experienţe onirice lucide ori de câte ori doreşti, prin simpla manifestare a intenţiei.

Î: Mă tem că nu dispun de capacităţile necesare pentru a avea vise conştiente. Ce s-ar întâmpla dacă, după tot acest timp investit, nu le voi experimenta? Cu siguranţă, frustrarea va fi foarte mare.

R: Unul din principalele blocaje ale oricărui proces de învăţare este efortul excesiv. Asta este adevărat inclusiv în cazul viselor lucide, poate mai mult decât în orice alt domeniu. Inducerea unei experienţe onirice conştiente presupune un somn sănătos şi o stare de echilibru mental. Dacă singurul rezultat al eforturilor de a avea vise lucide este faptul că-ţi pierzi somnul, renunţă la strădanii pentru o vreme. Relaxează-te şi uită de ele timp de câteva zile sau chiar săptămâni. Sunt frecvente situaţiile când însăşi această stare de abandon conduce la apariţia primelor experienţe onirice conştiente.

Î: Visele lucide sunt aşa de minunate şi îmi oferă o satisfacţie atât de mare, încât viaţa reală mi se pare fadă prin comparaţie. Este oare posibil să devii dependent de ele şi să nu-ţi mai doreşti să faci altceva?

R: Aşa ceva este posibil numai în cazul celor cu o viaţă atât de monotonă, încât devin obsedaţi de visele lor lucide. Nu ştiu însă dacă termenul „dependenţă" este cel mai potrivit în acest caz. Cel mai bun sfat pentru cei care-şi neglijează existenţa reală de dragul experienţelor onirice conştiente este să pună în aplicare în lumea diurnă ceea ce au învăţat acolo. Dacă un vis lucid pare atât de real şi de incitant, cu atât mai mult ar trebui să faci efortul de a-ţi transforma traiul cotidian, urmând modelul din vis - astfel încât să devină mai viu, mai intens, mai plăcut şi mai satisfăcător. În ambele lumi, comportamentul personal este cel care influenţează experienţa.

Î: Mă aflu sub tratament psihiatric. Pot să încerc visarea lucidă în aceste condiţii? Mă poate ajuta în terapia pe care o urmez?

R: Într-o asemenea situaţie, cel mai bine este să discuţi cu psihoterapeutul tău. Din păcate, nu toţi sunt bine informaţi în legătură cu visele lucide; de aceea, asigură-te că medicul tău înţelege despre ce este vorba şi e la curent cu ultimele descoperiri ale ştiinţei în acest domeniu. Capitolele 8, 10 şi 11 din cartea de faţă oferă câteva idei despre felul în care pot fi folosite visele lucide în psihoterapie. Dacă el este de părere că n-ar fi o idee bună să testezi deocamdată visarea lucidă, cel mai bine este să-i urmezi sfatul. Dacă nu eşti de acord cu el, ai de ales: poţi fie să-i respecţi recomandarea, având o încredere mai mare în judecata lui decât în propria ta judecată, fie să-ţi cauţi un alt psihoterapeut, eventual unul care ştie totul despre experienţele onirice conştiente şi despre aplicaţiile lor terapeutice.

MEMORAREA VISELOR
CE POȚI FACE PENTRU A-ȚI AMINTI VISELE

Există un dicton care spune că „totul depinde de memorie". În ceea ce priveşte visarea lucidă, nimic nu este mai adevărat.[4] De aceea, deprinderea unor modalităţi care să-ţi permită reamintirea viselor este absolut necesară dacă doreşti să înveţi explorarea conştientă a universului oniric. Dar câtă vreme nu ai o memorie foarte bună, nu sunt şanse prea mari de a le experimenta. Există două motive pentru asta: pe de o parte, nu-ţi poţi aminti un vis lucid, chiar dacă l-ai avea. De fapt, majoritatea oamenilor chiar au vise conştiente, fără să şi le amintească mai târziu. Acestea se pierd pur şi simplu între miile de experienţe onirice obişnuite. Pe de altă parte, o memorie bună a viselor este absolut esenţială pentru simplul motiv că, pentru a deveni lucid într-un vis, e necesar să realizezi că este chiar un vis. Şi tocmai pentru că e vorba de un vis personal, trebuie să fii mai întâi familiarizat cu experienţele onirice pe care le ai de obicei.

Orice om ştie ce este un vis, dar numai la modul general. Însă nu este întotdeauna uşor să deosebim evenimentele din planul oniric de cele din viaţa reală. Majoritatea viselor seamănă cu existenţa cotidiană, cu anumite excepţii notabile. Aceste caracteristici speciale reprezintă modificări ale comportamentului din traiul obişnuit şi joacă un rol cheie în recunoaşterea viselor. De aceea, este absolut esenţial să ştii cum arată visele tale şi, mai ales, ce indicii le deosebeşte de realitatea comună. Acest lucru nu poate fi realizat decât prin memorarea, notarea într-un jurnal şi investigarea acestor indicii.

Înainte de a hotărî să-ţi investeşti timpul în metodele de inducere a viselor lucide, ar trebui să-ţi aminteşti cel puţin o

experienţă onirică în fiecare noapte. Sugestiile care urmează te vor ajuta să atingi acest scop.

Primul pas către îmbunătăţirea memorării viselor este să dormi cât mai mult. Dacă eşti foarte odihnit, ţi-e mai uşor să ţi le aduci aminte şi vei accepta să-ţi sacrifici o parte din timpul nopţii pentru a le nota. Alt motiv pentru a-ţi prelungi perioada de somn este faptul că visele devin din ce în ce mai lungi către dimineaţă. Primul vis din timpul nopţii este întotdeauna cel mai scurt, durează circa zece minute, în timp ce după opt ore de somn, perioadele de visare pot ajunge până la o oră.

În timpul unei perioade REM omul poate avea mai multe vise, delimitate de scurte momente de trezire, de care cel mai adesea nu-şi mai aminteşte. Majoritatea cercetătorilor în domeniul oniric sunt de acord că nimeni nu mai ştie ce a visat dacă nu se trezeşte direct din acel vis.

Dacă ai un somn prea greu, potriveşte ceasul deşteptător la o oră când bănuieşti că ai putea visa. Perioadele REM se succed la aproximativ nouăzeci de minute, aşa că cele mai bune ore pentru trezire sunt cele care reprezintă multipli de nouăzeci de minute după ora de culcare. Aşadar cele mai bune sunt perioadele REM dinspre partea finală a somnului; de aceea, sfatul meu este să pui ceasul să sune la patru ore şi jumătate, şase ore sau şapte ore şi jumătate după perioada de culcare.

O altă premisă esenţială pentru a putea să-ţi aminteşti ce ai visat este motivaţia. În cazul multor oameni, este suficient să-şi propună acest lucru şi să reuşească. La fel de util este să-ţi repeţi că vei avea vise frumoase şi interesante. Prezenţa lângă pat a unui jurnal oniric şi intenţia de a le povesti în scris este de asemenea o autosugestie foarte utilă. Cu cât îţi vei nota mai multe vise, cu atât îţi vei aminti mai multe. Iată în continuare câteva sugestii

legate de acest jurnal.

Cel mai bine este să-ţi faci obiceiul de a te întreba imediat ce te trezeşti: „Ce am visat?“. Dacă nu procedezi aşa, uiţi imediat visul, din cauza interferenţei cu celelalte gânduri care-ţi invadează mintea. Nu te clinti din poziţia în care te-ai trezit, căci mişcările corpului îngreunează amintirea experienţelor onirice. De asemenea, nu te gândi la grijile zilnice, căci au efectul de blocare totală a procesului de rememorare. Dacă nu-ţi aminteşti nimic, continuă totuşi să-ţi dai toată silinţa timp de câteva minute, fără să te mişti şi fără să te laşi furat de altceva. De regulă, în aceste condiţii mintea începe „să prindă“ anumite fragmente de vis. Dacă tot nu-ţi revine nimic din timpul somnului, te poţi întreba: „La ce mă gândeam adineauri?“ şi „Ce simţeam acum câteva momente?“. Examinarea gândurilor şi sentimentelor oferă de multe ori indiciile necesare pentru a-ţi reaminti întregul vis.

Foloseşte fiecare detaliu şi încearcă să reconstruieşti întreaga poveste. Dacă-ţi apare în minte o scenă, întreabă-te ce anume s-a petrecut înaintea ei, apoi înaintea acestei secvenţe şi aşa mai departe. Altfel spus, urmăreşte să retrăieşti invers visul. Te asigur că nu va trece mult până când vei căpăta o mare îndemânare în reconstruirea scenariului detaliat al experienţei tale onirice, pornind de la un singur fragment din memorie. Dacă pentru început nu funcţionează, însă, străduieşte-te să-ţi imaginezi un vis pe care l-ai fi putut avea, pornind de la sentimentele şi gândurile actuale. Întreabă-te apoi: „Oare este posibil să fi visat acest scenariu?“. Dacă unicul lucru pe care ţi-l reaminteşti este o simplă stare, descrie-o în jurnalul oniric (vezi mai jos). Chiar dacă atâta timp cât eşti încă în pat nu-ţi reaminteşti nimic, este posibil ca anumite evenimente de peste zi să provoace declicul nece-

sar. Dacă este aşa, notează-ţi imediat detaliile.

La fel ca în orice domeniu, acest proces de antrenare a unei capacităţi noi poate înainta lent iniţial. Chiar dacă nu izbuteşti de la bun început, nu te lăsa descurajat. Nu există om care să nu progreseze prin practică. Dacă poţi să ţii minte cel puţin un vis pe noapte, eşti pregătit să experimentezi şi visarea lucidă. Probabil nu va trece mult până când vei reuşi. Majoritatea celor care urmăresc acest scop reuşesc să pătrundă conştient în universul oniric.

Păstrarea unui jurnal al viselor

Cumpără-ţi un caiet cu aspect atrăgător pe care să-l consacri exclusiv consemnării experienţelor tale onirice. Pune-l lângă pat, pentru a-ţi reaminti intenţia de a-l folosi zilnic. Imediat ce te trezeşti din somn şi îţi derulezi mental visul, notează-l în jurnal, fără să amâni. Dacă este prea lung, poţi povesti un simplu fragment şi să completezi detaliile ulterior.

Nu aştepta să te trezeşti de tot pentru a face acest lucru. De cele mai multe ori, chiar dacă ai reţinut amănuntele unui vis în timpul nopţii, dimineaţa nu-ţi vei mai aminti nimic. Se pare că mintea şi-a dezvoltat un mecanism de ştergere a viselor, pentru ca acestea să nu interfereze cu amintirile din viaţa reală. De aceea, notează-ţi cel puţin câteva cuvinte cheie care să permită să-ţi aminteşti mai târziu întregul vis.

Nu contează prea mult stilul în care scrii. Jurnalul viselor este un instrument, nu un roman, şi oricum tu eşti singura persoană care îl va citi vreodată. Descrie detaliat imaginile şi personajele pe care le-ai văzut în vis, sunetele şi mirosurile percepute şi, mai ales, reacţiile tale emoţionale, care reprezintă întot-

deauna indicii importante ale lumii onirice. Notează tot ce ţi s-a părut neobişnuit, îndeosebi acele lucruri care nu s-ar putea petrece în viaţa cotidiană: purcei care zboară, capacitatea de a respira sub apă sau diferite simboluri enigmatice. Poţi, de asemenea, să schiţezi în jurnal imaginile mai sugestive. La fel ca şi în cazul scrisului, nu trebuie să faci din aceste desene adevărate opere de artă. Important este să-ţi readucă în minte anumite secvenţe din vis, care să-ţi permită mai târziu să le recunoşti şi să-ţi dai seama când visezi.

Notează data pe fiecare pagină. Descrie apoi visul, cât mai detaliat cu putinţă, chiar pe mai multe file, dacă este cazul. Lasă întotdeauna o pagină liberă între două vise, pentru exerciţiile pe care le vom prezenta mai departe.

Dacă nu-ţi aduci aminte decât un fragment de vis, notează-l oricum, oricât de nesemnificativ ţi s-ar părea pe moment. Dacă rememorezi un vis întreg, dă-i un titlu sugestiv, cum ar fi Păzitorul izvorului sau Revoltă în clasă, care să-ţi evoce rapid subiectul experienţei tale onirice.

Pe măsură ce se vor aduna în jurnal, poţi începe să reciteşti visele, punându-ţi diverse întrebări despre ele. Nu ne propunem acum să discutăm despre simbolurile onirice, dar dacă te interesează subiectul, există destule cărţi care te vor ajuta să lucrezi cu ele. Jurnalele viselor pot fi folosite pentru mai multe scopuri.[5]

Metodele de interpretare sunt numeroase şi foarte variate. Visarea lucidă este o stare de conştiinţă, nu o teorie; de aceea, poate fi aplicată tuturor tipurilor de analiză. Indiferent de metoda aleasă, vei descoperi că experienţele onirice conştiente amplifică inevitabil înţelegerea simbolurilor create de minte. La rândul ei, această înţelegere mai bună îţi va permite să integrezi mai eficient diversele aspecte ale personalităţii tale (vezi şi Capitolul 2).

Dincolo de interpretări însă, lectura jurnalului îţi înlesneşte familiarizarea cu indiciile specifice viselor, astfel încât să le poţi recunoaşte în viitor, devenind conştient în timpul somnului.

Indiciile onirice: porţi către luciditate

Stăteam pe trotuar, în faţa casei mele din Londra. Soarele răsărea chiar atunci şi apa golfului scânteia în lumina dimineţii. Vedeam copacii înalţi de pe marginea drumului şi vârful turnului cenuşiu de lângă cele Patruzeci de Trepte. Scena era absolut încântătoare.

Trotuarul nu era din asfalt, ci era alcătuit din mici pietre dreptunghiulare, de culoare cenuşiu-albăstruie, orientate perpendicular faţă de stradă. Tocmai eram pe punctul de a intra în casă, când atenţia mi-a fost atrasă de un fenomen ciudat, atât de neobişnuit, încât nu mi-a venit să-mi cred ochilor: toate pietrele îşi schimbaseră poziţia peste noapte, devenind practic paralele cu strada!

Atunci, deşi scena părea absolut reală, mi-a trecut prin minte: mă aflu într-un vis! Imediat ce mi-am dat seama de asta, calitatea imaginilor s-a schimbat într-un fel foarte greu de înţeles de cineva care nu a trăit genul acesta de experienţă. Instantaneu, scena a devenit de o sută de ori mai vie. Apa, cerul şi copacii continuau să strălucească în lumina dimineţii, dar infinit mai intens. Frumuseţea peisajului îmi tăia respiraţia. Chiar şi casele păreau să aibă ceva mistic. Parcă prinseseră viaţă. Niciodată nu mă simţisem atât de bine, atât de lucid, atât de incredibil de liber! Era o senzaţie extatică, imposibil de descris în cuvinte. Din păcate, nu a durat decât câteva minute, după care m-am trezit.[6]

Datorită unui detaliu aparent neînsemnat - poziţia schimbată a pietrelor de pavaj - un amănunt care aproape că nu conta în realismul convingător al situaţiei, cel care a făcut această relatare şi-a dat seama că visează. În cartea de faţă, voi numi aceste amănunte minore, dar extrem de semnificative: indicii onirice. Cele mai multe vise le au şi probabil că fiecare om va identifica propriile indicii care îi permit să realizeze că se află în plină experienţă onirică.

Dacă ştii să le cauţi, aceste detalii sunt ca nişte indicatoare luminoase în timpul nopţii, care îţi atrag atenţia: „Hei! Acesta este un vis! Acesta este un vis!". Jurnalul viselor poate deveni o sursă inestimabilă de indicii onirice care te vor ajuta să descoperi semnele prin care conştiinţa îţi atrage atenţia asupra faptului că visezi. Important este să înveţi să recunoşti indiciile cele mai comune şi mai caracteristice care diferenţiază lumea viselor de cea obişnuită.

Majoritatea celor care îşi dau seama că visează încep prin a sesiza o întâmplare bizară sau neobişnuită care se produce în visul lor. Antrenamentul în vederea recunoaşterii indiciilor onirice va amplifica această capacitate naturală de a deveni conştient în timpul acestor experienţe.

Există şi oameni care nu devin lucizi, deşi se află în prezenţa unor indicii onirice neobişnuite, datorită unei tendinţe normale de a-şi încropi o concluzie raţională, chiar cu riscul de a fabula. Altfel spus, ei inventează tot felul de poveşti pentru a interpreta ce se petrece sau gândesc în termenii: „Trebuie să existe o explicaţie". Există într-adevăr o explicaţie, dar nu cea la care se gândesc ei! În schimb, dacă omul învaţă dinainte să recunoască aceste indicii onirice, rezultatul identificării lor va fi inevitabil un vis lucid.

Mă aflam într-un loc rău famat din San Francisco. Dintr-un

motiv sau altul, am început să mă târăsc pe jos. Mi-a trecut prin gând: „Ciudat! Oare de ce nu pot să merg ca lumea? Mă întreb dacă şi alţii se târăsc sau numai eu fac asta?" Am văzut un om îmbrăcat în costum care se apropia de mine. Am simţit cum îmi piere curiozitatea şi mă cuprinde teama. Mi-am dat seama că simplul fapt că mă târăsc pe trotuar nu mă va salva de un eventual pericol. Apoi mi-am dat seama: eu nu fac niciodată aşa ceva! Întotdeauna mă plimb prin San Francisco în picioare! Astfel de lucruri nu se întâmplă decât în vis. În sfârşit, m-am luminat. Probabil că visez! (S.G., Berkeley, California)

Eu însumi m-am trezit odată dintr-un vis în care lentilele de contact îmi căzuseră din ochi, multiplicându-se apoi la fel ca protozoarele. Am notat acest indiciu în jurnalul meu şi am decis că ori de câte ori îl voi întâlni voi ştii că am de-a face cu un vis. Într-adevăr, acest detaliu bizar m-a ajutat mai târziu să devin lucid în cel puţin douăsprezece experienţe onirice. Fiecare om are propriile sale indicii individuale, deşi există şi unele familiare pentru majoritatea dintre noi, cum ar fi mersul la serviciu în pijama. Inventarul pe care îl propun le prezintă pe categorii, în funcţie de modul natural în care sunt clasificate de cei mai mulţi oameni. Această descriere te poate ajuta să-ţi descoperi propriile indicii onirice, dar nu trebuie să uiţi că sunt unice ca şi tine.

Astfel, există patru categorii principale. Prima este categoria conştiinţei interioare şi include acele indicii pe care visătorii le percep drept interioare - gândurile şi sentimentele. Celelalte trei categorii (acţiunile, formele şi contextul) clasifică elementele mediului din experienţele onirice.

Categoria acţiunilor include toate activităţile şi mişcările care se produc în lumea viselor, atât cele personale, cât şi cele ale altor personaje onirice. Categoria formelor cuprinde indiciile

referitoare la formele obiectelor, ale indivizilor şi locurilor, percepute drept stranii şi care se transformă adesea în timpul viselor. Categoria ultimă este cea a contextului. Uneori nici oamenii, nici obiectele sau alte elemente din vis nu sunt ciudate în sine, dar combinaţia iese din comun. Aceste situaţii bizare sunt cuprinse în categoria indiciilor legate de contextul visului. Tot aici sunt incluse şi evenimente precum regăsirea într-un loc în care nu ar trebui să fii, întâlnirea unor personaje în spaţii nefireşti, descoperirea unor obiecte care nu se află unde trebuie sau faptul de a juca un rol neobişnuit.

Fiecare categorie este împărţită în sub-categorii şi este ilustrată cu exemple preluate din vise reale. Citeşte cu atenţie inventarul de mai jos, pentru a înţelege cât mai bine cum pot fi identificate indiciile. Următorul exerciţiu te va ajuta să-ţi creezi propria listă. Tehnicile de inducţie a viselor lucide din capitolele următoare se vor folosi de indiciile descoperite în acest capitol.

INVENTARUL INDICIILOR ONIRICE

CONŞTIINŢA INTERIOARĂ

Include gânduri neobişnuite, emoţii puternice, senzaţii neobişnuite sau alte percepţii modificate. Gândurile din această categorie nu-ţi pot trece prin minte decât în vis sau chiar influenţează direct (în mod magic) mediul din vis. Emoţiile sunt la rândul lor nepotrivite sau excesive şi copleşitoare. Senzaţiile pot include starea de paralizie, de părăsire a corpului fizic sau alte senzaţii fizice neobişnuite, inclusiv excitaţia sexuală neaşteptată sau extraordinar de intensă. Percepţiile pot fi neobişnuit de clare sau, dimpotrivă, confuze. Uneori vezi sau auzi ceva cu totul insolit, care nu s-ar putea petrece în starea obişnuită de veghe.

Exemple

Gânduri

„Am încercat să-mi dau seama cine a construit această casă şi de unde provine mobila. Am realizat apoi că nu obişnuiesc să mă gândesc vreodată la aşa ceva."

„Imediat ce mi-a trecut prin minte gândul că nu doresc să mă izbesc de parapet, maşina pe care o conduceam a revenit instantaneu pe şosea."

„Am găsit uşa încuiată şi mi-am dorit să se deschidă."

Emoţii

„Trăiam o anxietate extremă şi remuşcări puternice."

„M-am simţit brusc vulnerabil faţă de G."

„M-am înfuriat atât de tare pe sora mea, încât am aruncat în ea cu obiectul pe care i l-a dat femeia din mare."

Senzaţii

„Mi s-a părut că mă ridic în afara corpului fizic. Mă simţeam prins în învelişul lui, dar am reuşit să mă desprind."

„Am avut o senzaţie copleşitoare de excitaţie sexuală."

„Mă simţeam de parcă o mână gigantică îmi strângea capul ca într-un cleşte."

Percepţii

„Nu ştiu cum se face, dar pot vedea perfect fără ochelari."

„Peisajul arată de parcă aş fi luat LSD."

„Puteam auzi ce discutau doi oameni, deşi se aflau la mare distanţă de mine."

Acţiuni

În această categorie intră acţiuni neobişnuite sau imposibile în viaţa reală, realizate de visător, de un alt personaj din vis

(inclusiv de animale) sau un obiect neanimat. Acţiunile trebuie să se petreacă în contextul experienţei onirice, nu să fie gândite sau imaginate de mintea celui care doarme. Un exemplu perfect de indiciu din această categorie sunt aparatele care nu funcţionează corect.

EXEMPLE

Acţiuni personale

„Mă întorc acasă pe o bicicletă cu o singură roată."

„Mă aflam sub apă, dar puteam respira în voie."

„Am început să fac flotări cu o uşurinţă remarcabilă."

Acţiuni ale altor personaje

„Membrii personalului au început să arunce cu râme în auditoriu."

„D. m-a sărutat pasional în faţa soţiei mele."

„Coafeza a început să-mi tundă părul folosind un tipar."

Acţiuni ale obiectelor

„Salamul a început să lumineze."

„O lanternă a trecut prin aer."

„Maşina prinde o viteză din ce în ce mai mare, iar frânele nu funcţionează."

CATEGORIA FORMELOR

Include forme insolite: propria formă, formele altor personaje din vis, obiecte distorsionate, cu forme bizare ori obiecte care îşi schimbă alcătuirea. Hainele şi tunsorile ciudate sunt considerate anomalii ale formei (intră în această categorie). De asemenea, locul în care se află visătorul poate fi neobişnuit faţă de cel din viaţa reală.

Exemple

Forma personală

„Sunt bărbat.“ - visul unei femei

„Imaginea mea îmi apare ilustrată pe nişte farfurii de porţelan.“

„Sunt Mozart.“

Forme ale altor personaje

„Chipul i se schimbă în timp ce mă uit la ea.“

„Pe lângă mine trece un uriaş cu o faţă de film de groază, gen Creatura din *Laguna neagră*.“

„Părul lui G. este tuns scurt, lucru care mă uimeşte, pentru că nu şi-l poartă niciodată aşa.“

Forme ale peisajului

„Plaja seamănă cu un dig zimţat.“

„Camera avea altă formă decât cea obişnuită.“

„M-am rătăcit, căci străzile nu semănau cu cele pe care mi le aminteam eu.“

Forme ale obiectelor

„Văd o pisică mov.“

„Sacoşa se transformă sub ochii mei.“

„Pe cheile de la maşina mea scrie Toyama, nu Toyota.“

Categoria contextului

În această categorie intră locuri sau situaţii ciudate. De pildă, te trezeşti într-un loc în care nu te-ai putea afla în mod normal sau te pomeneşti implicat într-o conjunctură socială neverosimilă. Alteori, joci un rol care nu te caracterizează (tu sau un alt personaj din vis). Obiectele sau personajele pot apărea într-un context nefiresc. În alte situaţii, visul se petrece în trecut sau în viitor.

EXEMPLE

Rolul jucat de visător

„Suntem fugari în afara legii."

„Era ca un film cu James Bond. Evident, eu jucam rolul principal."

„Făceam parte dintr-un comando în spatele liniilor inamice, în timpul Celui de-al Doilea Război Mondial."

Roluri jucate de alte personaje

„Prietenul meu joacă rolul soţului meu."

„Tata se comportă la fel ca R., iubitul meu."

„Reagan, Bush şi Nixon zboară prin aer, ca nişte rachete."

Contexte neobişnuite legate de locul personajelor

„Colegii mei de serviciu şi foştii mei colegi de liceu sunt împreună."

„Madonna stătea pe scaunul din camera mea."

„Fratele meu, care a murit, era în bucătărie cu mine."

Contexte neobişnuite legate de locul obiectelor

„Patul meu este pe stradă."

„În camera mea se află un telefon."

„În perete sunt încastrate brânză şi tot felul de legume."

Contexte neobişnuite legate de locul în care se află visătorul

„Mă aflu într-o colonie, pe Marte."

„Sunt într-un parc de distracţii."

„Navighez singur pe ocean, noaptea."

Contexte neobişnuite legate de timp

„Sunt din nou în şcoala primară."

„Mă aflu la reuniunea de douăzeci şi cinci de ani a foştilor colegi de liceu."

„Calul meu a redevenit un mânz."

Situaţii ciudate

„Particip la o ceremonie stranie."

„În casa mea se filmează o reclamă comercială."

„Două familii au fost aduse faţă în faţă ca să se cunoască."

Exercițiul: Stabilirea pe categorii a indiciilor onirice personale

1. Păstrează un jurnal al viselor

Notează în caietul tău special toate amănuntele din experienţele onirice pe care ţi le aminteşti. După ce ai adunat în jurnal cel puţin douăsprezece vise, treci la pasul următor.

2. Împarte indiciile onirice pe categorii

Marchează indiciile onirice care-ţi apar în somn, continuând în acelaşi timp să aduni alte vise. Subliniază aceste indicii şi notează-le separat, la sfârşitul fiecărei relatări.

3. Clasifică indiciile onirice pornind de la modelul inventarului de mai sus

În dreptul fiecărui indiciu din listă notează categoria de care aparţine, conform clasificării de mai sus. Spre exemplu, dacă ai visat un om cu cap de pisică, repartizează acest indiciu în categoria formelor.

4. Stabileşte categoriile-ţintă

Numără de câte ori îţi apare fiecare categorie de indicii onirice (conştiinţa interioară, acţiuni, forme sau context) şi clasifică-le în funcţie de frecvenţă. Categoria-ţintă pe care o vei folosi în pasul următor este cea care se repetă cel mai des. Dacă pe primul loc se află două categorii la egalitate, alege una dintre ele, după preferinţă.

5. Caută indicii în timpul stării de veghe

Obişnuieşte-te să identifici chiar în timpul vieţii cotidiene evenimente care să se potrivească în categoria-ţintă aleasă. De exemplu, dacă ai ales categoria acţiunilor neobişnuite, studiază modul în care te comporţi, cum reacţionează oamenii din jur, animalele, precum şi felul în care funcţionează obiectele şi maşinăriile. Familiarizează-te cât mai bine cu felul în care se petrec lucrurile în viaţa reală, din acest punct de vedere. Acest exerciţiu îţi va antrena spiritul de observaţie pentru a înregistra mai uşor faptele bizare care au loc în timpul unui vis.

PRECIZAREA ȚELURILOR PENTRU ATINGEREA SUCCESULUI

Visarea lucidă este o performanţă mentală, aşa că poate fi stimulată cu ajutorul unor tehnici psihologice adecvate. Specialiştii au testat posibilităţile de îmbunătăţire a performanţei sportive. Unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care l-au creat este teoria şi practica stabilirii obiectivelor.[7]

Precizarea ţelului pe care doreşti să-l atingi s-a dovedit o metodă care dă rezultate. Analizând peste o sută de experimente de acest gen, specialiştii au ajuns la concluzia că „efectul stabilirii obiectivelor asupra îmbunătăţirii performanţei este una dintre cele mai mari descoperiri din psihologia succesului“[8]. În plus, cercetările au pus la punct numeroase detalii referitoare la modalitatea corectă de stabilire şi urmărire a ţelurilor.

Îţi oferim în continuare câteva sfaturi preluate din aceste studii, care pot contribui spectaculos la creşterea performanţelor tale în domeniul visării lucide[9].

Exercițiul: Stabilirea scopurilor

1. Alege-ţi obiective precise, explicite şi ierarhizate numeric

Orice scop este personal şi are legătură cu potenţialul şi capacităţile demonstrate ale persoanei care şi-l alege. În funcţie de nivelul de realizare, îţi poţi propune să-ţi aminteşti un vis lucid în fiecare noapte, două vise pe noapte sau cel puţin unul în săptămâna sau luna care urmează. Atunci când mi-am început lucrarea de doctorat în domeniul experienţelor onirice conştiente, mi-am propus să le sporesc numărul în fiecare lună. Aşa mi-am putut evalua cu uşurinţă performanţele, în funcţie de scopul propus.

2. Stabileşte-ţi obiective dificile, dar realiste

Pentru foarte mulţi oameni, experimentarea unui vis lucid reprezintă în sine un ţel dificil, dar realist. În cazul onironauţilor mai experimentaţi, un obiectiv mai potrivit ar fi să înveţe cum să zboare sau cum să se descurce în faţa unor personaje înspăimântătoare. Performanţele individuale cresc în funcţie de îndrăzneala obiectivelor propuse, dar numai atât timp cât se menţin în limite rezonabile.

3. Fixează-ţi obiective pe termen scurt şi obiective pe termen lung

Precizează-ţi obiective pe termen scurt, cum ar fi memorarea unui anumit număr de vise obişnuite sau realizarea unui anumit număr de sarcini în fiecare zi (vezi Capitolul 3). Planifică-ţi însă şi obiective pe termen lung, cum ar fi experimentarea cel puţin a unui vis lucid pe lună. Fixează data până la care doreşti să atingi o anumită performanţă. Spre exemplu:

„Doresc să experimentez patru vise lucide până la 1 iunie, anul acesta."

4. Notează în jurnal şi evaluează-ţi progresul

Dacă ţi-ai atins obiectivul stabilit, cum ar fi, de pildă, să experimentezi patru vise lucide pe lună, notează această realizare în caietul special. Imediat ce ţi-ai împlinit un ţel, stabileşte altul, mai ambiţios. Dimpotrivă, dacă te simţi frustrat că nu ţi-ai realizat nici pe departe scopurile propuse, stabileşte altele, mai realiste. Păstrează aceste statistici în jurnalul viselor. Astfel, progresele pe care le faci vor deveni mult mai vizibile şi mai uşor de cuantificat.

CUM PLANIFICI EFORTURILE PENTRU OBŢINEREA CELOR MAI BUNE REZULTATE

Mulţi visători lucizi afirmă că majoritatea experienţelor onirice conştiente se declanşează spre dimineaţă, în timpul ultimelor ore de somn. O explicaţie parţială este faptul că, în cea de-a doua jumătate a nopţii, perioadele REM durează mai mult decât în prima parte. În plus, analiza de laborator a intervalelor în care se produc visele lucide a arătat că posibilitatea de a avea un asemenea vis creşte continuu, cu fiecare nouă perioadă REM.[10]

Pentru a înţelege mai bine, să spunem că în general dormi opt ore pe noapte. În cursul unei nopţi ai circa şase perioade REM, din care ultimele trei (deci jumătate din numărul total) sunt în ultimul sfert de noapte. Studiile pe care le-am făcut demonstrează că probabilitatea de a avea un vis lucid în timpul ultimelor două ore de somn este de peste două ori mai mare

decât probabilitatea de a avea un asemenea vis în cele şase ore anterioare. Altfel spus, dacă ţi-ai reduce somnul cu numai două ore (trezindu-te mai devreme), ţi-ai înjumătăţi practic şansele de a experimenta un vis lucid. Invers, dacă nu dormi mai mult de şase ore pe noapte, ţi-ai putea dubla probabilitatea de a avea un vis lucid prelungindu-ţi somnul cu două ore, dimineaţa.

Concluzia este evidentă: dacă doreşti să-ţi măreşti şansa de a avea un vis lucid, dormi mai mult. Dacă acest subiect te interesează cu adevărat şi ai la dispoziţie timpul necesar, ar trebui ca cel puţin o noapte pe săptămână să-ţi acorzi câteva ore de somn mai mult decât obişnuieşti în mod curent.

Deşi oamenii adoră să doarmă până târziu, cei mai mulţi dintre ei nu au vreme pentru asta. Dacă nu-ţi poţi prelungi cu nici un chip somnul de dimineaţă, există însă un secret simplu pentru a spori şansa de a avea vise lucide, fără să dormi mai mult decât de obicei.

Acest secret constă în redistribuirea orelor de somn. Astfel, dacă de obicei durează de la miezul nopţii până la ora 6:00 în zori, te poţi trezi la 4:00 dimineaţa, văzându-ţi de treburile obişnuite. Apoi te poţi culca din nou, dormind de la 6:00 la 8:00 dimineaţa. În timpul celor două ore de somn amânat vei avea o perioadă REM mult prelungită faţă de cea pe care ai fi avut-o dacă ai fi dormit de la 4:00 la 6:00. În acest fel, probabilitatea de a avea un vis lucid va fi mult mai mare decât în mod normal, fără să dormi nici un minut în plus.

Există visători lucizi care transformă redistribuirea orelor de somn într-un adevărat ritual, tocmai pentru a-şi putea induce vise lucide. Spre exemplu, Alan Worsley scrie că atunci când doreşte să aibă o experienţă onirică de acest gen, doarme ceva mai puţin de şase ore, de pe la 2:00 noaptea până la 7:45

dimineaţa, când sună alarma ceasului deşteptător. La această oră se dă jos din pat, ia micul dejun, îşi bea ceaiul, îşi citeşte ziarul, îşi deschide corespondenţa etc., rămânând treaz două-trei ore. Între 9:00 şi 9:30 îşi notează cu precizie activităţile pe care doreşte să le facă în timpul viselor lucide, după care se culcă din nou, adormind pe la 10:00-10:30. Somnul durează câteva ore, timp în care are frecvent experienţe onirice conştiente, succedându-se uneori în serii care durează până la o oră.[11]

Redistribuirea orelor de somn este un instrument extraordinar de eficient pentru facilitarea viselor lucide. Nu ezita să-l foloseşti. Chiar dacă presupune un mic efort, te asigur că răsplata este de obicei foarte mare. Iată în continuare un exerciţiu care te va ajuta să începi.

EXERCIŢIUL: PROGRAMAREA TIMPULUI PENTRU VISAREA LUCIDĂ

1. Potriveşte soneria deşteptătorului

Înainte de somn, potriveşte ceasul pentru a te trezi cu două-trei ore mai devreme decât de obicei. Altminteri, culcă-te la ora obişnuită.

2. Dă-te jos din pat imediat ce auzi ceasul

Trezeşte-te cum auzi sunetul ceasului deşteptător, fără a mai lenevi în aşternuturi. Rămâi în stare de veghe timp de două-trei ore. Vezi-ţi de treburile obişnuite, dar lasă-ţi liberă o jumătate de oră înainte de a te culca din nou.

3. Concentrează-te asupra lucrurilor pe care intenţionezi să le faci în timpul visului lucid

Cu o jumătate de oră înainte de a adormi din nou, gândeşte-te la ceea ce doreşti să se petreacă în timpul experienţei onirice conştiente: unde mergi, cu cine vrei să te întâlneşti sau ce anume vrei să faci. Foloseşte acest interval pentru a proiecta un vis cu un subiect anume (vezi Capitolul 6). Dacă doreşti să urmezi aplicaţiile descrise în capitolele finale ale cărţii de faţă, poţi practica exerciţiile recomandate aici.

4. Întoarce-te în pat şi aplică o tehnică de inducere a viselor lucide

După trecerea celor două-trei ore în stare de veghe, asigură-te că nu te deranjează nimeni în timpul următoarelor două ore de somn. Culcă-te şi foloseşte una din tehnicile de inducere recomandate - cea care ţi se potriveşte cel mai bine. Aceste tehnici sunt prezentate în următoarele capitole.

5. Oferă-ţi cel puţin două ore de somn

Fixează alarma ceasului deşteptător sau roagă pe cineva să te trezească, dar ai grijă să-ţi rezervi măcar două ore de somn. În acest interval vei avea cel puţin o perioadă REM de lungă durată, dacă nu cumva chiar două.

Dimineaţa este ideală pentru inducerea viselor lucide şi din alt motiv. În timp ce la începutul nopţii creierul are nevoie de o oră, o oră şi jumătate pentru a intra în faza REM, după mai multe ore de somn poate accesa această fază la numai câteva minute după trezire. Se întâmplă uneori să ne deşteptăm dintr-un vis şi să reintrăm în el câteva secunde mai târziu. Acest aspect permite inducerea unui tip special de vis conştient, iniţiat în starea de veghe, despre care vom discuta în Capitolul 4.

TEHNICI PREGĂTITOARE FINALE
ÎNVAȚĂ SĂ TE RELAXEZI PROFUND

Înainte de a practica tehnicile de inducţie a viselor conştiente, trebuie să înveţi starea de relaxare atentă, în care corpul este profund destins, dar mintea rămâne „trează". Cele două exerciţii care urmează îţi arată cum să procedezi. Ele te vor ajuta să te detaşezi de grijile cotidiene şi să te poţi focaliza asupra inducerii experienţelor onirice conştiente. Procesul de visare lucidă presupune o concentrare cât mai bună, imposibil de atins dacă trupul este tensionat şi mintea preocupată. Înainte de a trece la capitolul următor, este absolut necesar să deprinzi aceste tehnici.

EXERCIȚIUL: RELAXAREA PROGRESIVĂ

1. Întinde-te pe spate, pe o suprafaţă tare

Dacă este prea incomod aşa, aşază-te într-un fotoliu cât mai confortabil. Închide ochii.

2. Concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei

Focalizează-te asupra respiraţiei, până când devine mai profundă. Fă câteva respiraţii complete, presând uşor diafragma în jos în timp ce inspiri, astfel încât abdomenul să fie împins în exterior, iar aerul să pătrundă în plămâni de jos în sus (de la bază). Expiră prelung, eliminând toate tensiunile interioare.

3. Încordează şi relaxează progresiv fiecare grupă musculară

Încordează-ţi şi relaxează-ţi toate grupele musculare, câte una. Începe cu muşchii braţului stâng. Îndoaie mâna din încheietură, ca şi cum ai încerca să uneşti dosul palmei cu ante-

braţul. Încordează muşchii timp de 5-10 secunde. Concentrează-ţi atenţia asupra stării de tensiune. Elimină apoi tensiunea şi relaxează-te. Sesizează diferenţa. Repetă exerciţiul. Fă o pauză de 20-30 de secunde, timp în care poţi practica o respiraţie abdominală profundă, apoi expiră lent. Repetă procedeul cu mâna cealaltă. Continuă această tehnică de încordare-relaxare cu muşchii antebraţelor, braţelor, frunţii, maxilarelor, cefei, umerilor, abdomenului, spatelui, feselor, picioarelor şi tălpilor. Fă o pauză după fiecare grupă musculară majoră, respiră profund şi elimină tensiunile odată cu expiraţia.

4. Elimină toate tensiunile

După ce ai terminat cu grupele musculare, abandonează-le ca pe o haină grea de care te desprinzi. Dacă mai simţi undeva vreo tensiune, repetă procedeul de încordare-relaxare. Vizualizează mental cum tensiunile se scurg din trup ca un fel de fluid. De fiecare dată când reiei tehnica de încordare-relaxare, repetă-ţi că relaxarea este mai profundă decât tensiunile care au precedat-o.

(adaptare după Jacobsen[12])

Exercițiul: Relaxarea celor Șaizeci Și unu de puncte

1. Studiază figura de mai jos

Figura 2.1 prezintă şaizeci şi unu de puncte de pe întregul corp. Pentru a practica acest exerciţiu, este necesar să memorezi ordinea în care sunt dispuse (ceea ce nu e deloc dificil, căci punctele sunt aranjate după un tipar simplu). Ele încep în zona frunţii, continuă în jos, din nou în sus, de-a lungul braţului drept,

de-a lungul celui stâng, apoi coboară de-a lungul torsului, de-a lungul piciorului drept şi al celui stâng, iar în final urcă înapoi, de-a lungul celor două picioare şi al spatelui, până la frunte.

2. Concentrează-ţi atenţia asupra fiecărui punct pe rând

Începe cu fruntea. Focalizează-te timp de câteva secunde asupra punctului central dintre sprâncene, respectiv punctul 1. De fiecare dată când te proiectezi asupra lui, insistă până când îl simţi clar şi distinct, ca şi cum întreaga ta fiinţă ar fi concentrată aici. Înainte de a trece la punctul următor, ar trebui să simţi o senzaţie de căldură şi greutate în punctul 1.

3. Repetă procedeul cu toate celelalte puncte

În mod similar, focalizează-ţi succesiv atenţia asupra primelor treizeci şi unu de puncte. Avansează lent, imaginându-ţi că întreaga ta fiinţă este localizată în punctul asupra căruia te concentrezi. Înainte de a trece mai departe, remarcă aceeaşi senzaţie de căldură şi greutate de care vorbeam mai sus. Nu-i permite minţii să rătăcească. La început ţi se va părea dificil; vor fi perioade în care vei uita cu desăvârşire că te afli în plin proces de concentrare asupra punctelor, iar gândul îţi va zbura la cu totul altceva. Dacă se întâmplă aşa ceva, revino la primul punct sau, în cel mai rău caz, la ultimul asupra căruia te-ai focalizat şi continuă exerciţiul. Practică astfel până când vei putea trece prin toate cele treizeci şi unu de puncte fără reverii diurne şi fără să-ţi pierzi concentrarea.

4. Continuă exerciţiul până parcurgi cele şaizeci şi unu de puncte

Dacă te poţi concentra asupra primelor treizeci şi unu de puncte fără să-ţi pierzi concentrarea, repetă paşii 1 şi 2 cu toate

cele şaizeci şi unu. Practică până când vei trece pe rând prin toate, fără să te laşi distras de alte gânduri. Abia acum eşti pregătit să aplici exerciţiul împreună cu tehnicile de inducţie a viselor lucide.

(adaptare după Rama[13])

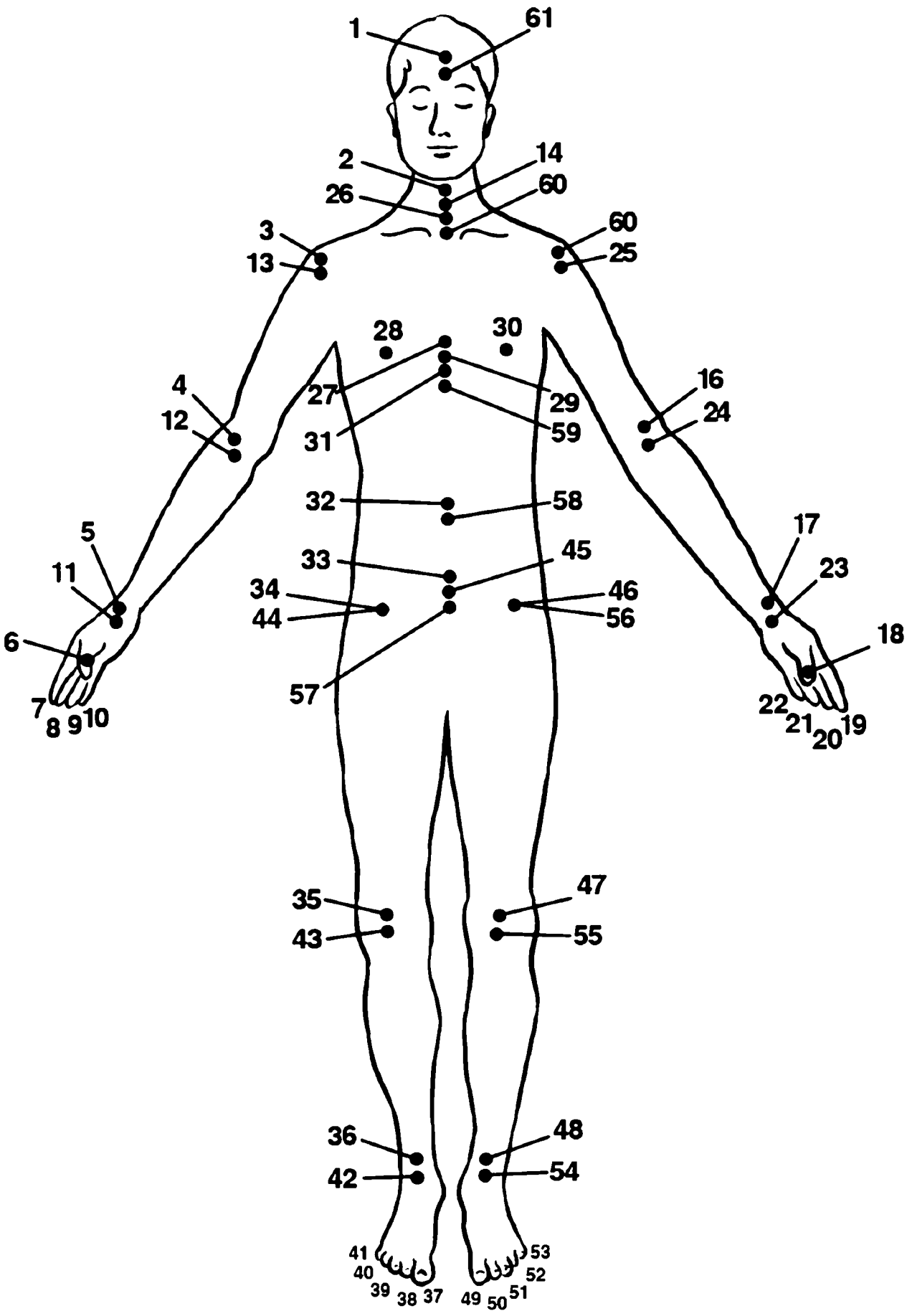


Figura 2.1 Cele şaizeci şi unu de puncte de relaxare[14]

Capitolul 3

Trezirea în lumea viselor

Visarea lucidă este mai ușoară decât ai putea crede

Înainte de a începe exerciţiile din acest capitol e bine să-ţi poţi aminti cel puţin un vis pe noapte. De asemenea, e necesar să fi notat în jurnal cel puţin zece-douăsprezece vise, din care să fi extras indiciile onirice personale. Dacă îndeplineşti aceste condiţii, eşti pregătit să înveţi tehnicile de inducere. Cu puţin efort, deprinderea acestor tehnici îţi permite să ai la voinţă experienţe onirice conştiente.

Înainte de a trece mai departe, aş dori să-ţi dau un sfat, pentru a evita frustrările ulterioare. Unii oameni îşi creează anumite blocaje mentale care îi împiedică să-şi inducă vise lucide. Ei se conving singuri că este extrem de greu. Ca orice convingere, şi aceasta are tendinţa să se realizeze. Dar toţi cei care au învăţat să le experimenteze la voinţă ştiu că acest proces este nu doar posibil, ci şi foarte uşor.

Am predat tehnicile de inducere a viselor lucide câtorva sute de oameni. Experienţa m-a învăţat că aproape oricine care le aplică perseverent reuşeşte, mai devreme sau mai târziu. Dar

nimeni nu poate spune dinainte cât va dura. Totul depinde de capacitatea de a-ţi aminti ce ai visat, de motivaţia interioară, de timpul rezervat practicii şi de un anumit talent înnăscut, care în cazul unora este mai mare. Mie, deşi am fost întotdeauna extrem de motivat şi aveam deja trei-patru vise lucide pe săptămână, mi-au trebuit doi ani şi jumătate pentru a reuşi să le experimentez oricând doresc. Trebuie să menţionez însă că am fost nevoit să-mi inventez anumite tehnici de inducere. Tu ai marele avantaj de a lucra cu metode deja testate şi perfecţionate de alţi onironauţi.

De aceea, nu te descuraja dacă nu atingi succesul din prima noapte. Mai presus de orice, nu renunţa! Orice om care perseverează ajunge mai devreme sau mai târziu să-şi îmbunătăţească performanţa prin practică. Visarea lucidă este mai accesibilă decât ai putea crede.

Descoperă metoda cea mai potrivită

Următoarele două capitole prezintă o mare varietate de exerciţii pentru inducerea experienţelor onirice conştiente. Vom acorda o atenţie specială metodelor care s-au dovedit eficiente pentru majoritatea celor care le-au testat. Din cauza diferenţelor de fiziologie, personalitate şi stil de viaţă, unele sunt mai eficiente, în funcţie de fiecare individ în parte. Spre exemplu, tehnicile descrise în Capitolul 4 sunt preferate de oamenii care adorm rapid (ceea ce nu înseamnă că ceilalţi nu le pot folosi cu acelaşi succes). De aceea, am urmărit să fim exhaustivi şi să prezentăm majoritatea tehnicilor cunoscute. Testează-le pe cele care ţi se potrivesc cel mai bine. Dacă înţelegi principiile pe care se bazează, poţi să-ţi creezi propria metodă de inducere a viselor

lucide, prin combinarea trăsăturilor caracteristice ale unora sau altora din metodele descrise. Singurul lucru care contează este să experimentezi, să observi şi să perseverezi. În felul acesta, o să descoperi singur calea cea mai bună pentru tine.

Dacă nu ai mai făcut până acum exerciţii mentale, vei găsi în Anexă un exerciţiu intitulat Întărirea voinţei, care te învaţă cum să obţii ceea ce doreşti, printr-un efort de concentrare a atenţiei. Practicarea acestuia te va ajuta să-ţi perfecţionezi singur tehnicile de inducere a viselor lucide pe care le prezintă această carte.

TESTAREA CRITICĂ A STĂRII DE CONŞTIINŢĂ

FĂ O PUNTE ÎNTRE CELE DOUĂ LUMI

Fă o pauză şi întreabă-te: „Oare în această clipă sunt treaz sau visez?“. Este o întrebare cât se poate de serioasă. De aceea, urmăreşte să răspunzi cu argumente care să justifice răspunsul.

Apoi chestionează-te din nou: „Cât de des mă întreb în timpul unei zile obişnuite dacă sunt treaz sau visez?“. Răspunsul cel mai probabil este: „Niciodată“, dacă nu cumva eşti licenţiat în filozofie sau dacă nu te ocupi deja cu visarea lucidă. Dacă nu-ţi pui niciodată această întrebare în timpul zilei, ce şanse crezi că vei avea să o faci când visezi? Oamenii gândesc şi acţionează în vis la fel ca în starea de veghe; de aceea, răspunsul va fi cu siguranţă acelaşi: „Niciodată“.

Implicaţiile acestui fapt sunt evidente. Relaţia dintre obişnuinţele pe care le avem în starea de veghe şi în timpul celei onirice poate fi folosită pentru a induce vise conştiente. Cea mai bună cale de a avea o experienţă onirică este să te întrebi chiar în timpul visului dacă eşti treaz sau visezi. Pentru asta, trebuie să-ţi faci obiceiul de a te chestiona astfel când eşti în stare de veghe.

Facultatea critică

Există o parte a minţii noastre care are misiunea de a testa realitatea, inclusiv de a stabili dacă stimulii primiţi sunt de origine externă sau internă. Oliver Fox a numit-o facultatea critică, afirmând că este de regulă adormită în timpul viselor obişnuite. El consideră că stimularea acestei capacităţi este esenţială pentru atingerea lucidităţii în timpul experienţelor onirice. Iată ce scrie Fox în această privinţă:

> ...Trebuie să ne activăm facultatea critică. Aceasta, în general, devine inoperantă în timpul viselor. Ea poate fi prezentă pe diferite niveluri de intensitate. Să spunem, spre exemplu, că mă trezesc în vis într-o cafenea. La o masă alăturată se află o femeie atrăgătoare, care are însă patru ochi. Iată câteva din nivelurile pe care se poate manifesta facultatea critică:
> 1) Aceasta este practic adormită în vis, dar odată trezit din somn, trăiesc sentimentul straniu că era ceva ciudat cu femeia respectivă. Brusc îmi dau seama: „Hei! Avea patru ochi!".
> 2) În timpul visului, sunt oarecum surprins şi îmi spun: „Ce curios! Păcat că fata aceea are patru ochi! Îi strică tot aspectul." Remarca nu depăşeşte în intensitate o observaţie obişnuită, de genul: „Ce păcat că şi-a spart nasul! Mă întreb cum a reuşit."
> 3) Facultatea critică este ceva mai trezită, de aceea consider că cei patru ochi sunt o chestiune neobişnuită. Nu este însă suficient de antrenată pentru a realiza că mă aflu într-o stare onirică. Raţiunea intervine imediat şi îmi dă asigurări: „Probabil că are o malformaţie; sau poate o fi vreun circ în oraş."

> 4) Facultatea mea critică este plenar trezită şi nu este satisfăcută de această explicaţie. Raţionamentul anterior continuă astfel: „Nu am mai auzit niciodată până acum de o femeie cu patru ochi! Este imposibil să existe aşa ceva! Cu siguranţă, visez.“[1]

Privind lucrurile din această perspectivă, trebuie să urmărim amplificarea acestei facultăţi critice, pentru ca ea să devină activă inclusiv în timpul viselor, ajutându-ne să sesizăm aspectele inedite sau neverosimile care apar.

Paul Tholey a creat numeroase tehnici de inducere a experienţelor onirice conştiente, după mai bine de un deceniu de cercetări pentru care a folosit mai mult de două sute de subiecţi. Tholey susţine că una din metodele cele mai eficiente de atingere a lucidităţii în somn (îndeosebi în cazul începătorilor) constă în dezvoltarea unei atitudini critice reflexive cu privire la propria stare de conştiinţă. Această atitudine poate fi dezvoltată întrebându-te tot timpul dacă visezi sau nu, cât timp eşti treaz. Tholey insistă asupra importanţei de a-ţi formula această întrebare critică („Visez sau nu?“) cât mai des cu putinţă, cel puţin de cinci-zece ori pe zi, şi mai ales în situaţiile neverosimile, care seamănă cu cele din experienţele onirice. Trebuie să te chestionezi neapărat şi înainte de culcare. Am inclus concluziile lui Tholey în următorul exerciţiu, pe care l-am adaptat pornind de la tehnica sa reflexivă.

TEHNICA DE TESTARE CRITICĂ A STĂRII DE CONȘTIINȚĂ

1. Planifică-ţi momentele de verificare a stării actuale

Alege cinci sau zece situaţii cotidiene pentru a-ţi verifica

starea. Este perfect dacă reprezintă circumstanţe similare cu cele din vis. Oricând ai de-a face cu un indiciu care le evocă pe cele onirice, interoghează-te asupra stării de conştiinţă (veghe sau vis?). Ori de câte ori are loc ceva surprinzător sau incredibil, care-ţi provoacă emoţii puternice sau îţi aminteşte într-un fel sau altul de planul oniric, testează-ţi starea de conştiinţă. Dacă ai vise recurente, conjuncturile ideale pentru asta sunt cele care seamănă cu situaţiile onirice. Spre exemplu, dacă ai coşmaruri repetate care îţi provoacă o stare de anxietate din cauza fricii de înălţime, ar trebui să faci această verificare atunci când treci peste un pod sau când te afli într-o cameră de la ultimele etaje ale unei clădiri înalte.

Să spunem că Joe Visătorul îşi propune să-şi testeze starea de conştiinţă în următoarele ocazii:

1. Atunci când intră într-un lift (multe din visele care îi provoacă o stare de anxietate au această temă).
2. Atunci când vorbeşte cu şeful său.
3. Atunci când vede o femeie atrăgătoare.
4. Atunci când descoperă o greşeală într-un text tipărit.
5. Atunci când se duce la baie (a observat că momentele când se duce la baie prezintă întotdeauna ceva ciudat în visele sale).

2. Testează-ţi starea

Pune-ţi cât mai des posibil întrebarea critică (cel puţin de cinci-zece ori, în acele situaţii pe care le-ai selectat la pasul 1): „Sunt treaz sau visez?“ Nu te chestiona niciodată superficial, răspunzând automat: „Evident că sunt treaz“; altminteri, vei face acelaşi lucru şi în timpul viselor. Caută tot timpul în jur lucruri inconsistente sau neverosimile care să indice faptul că visezi.

Gândeşte-te la evenimentele care s-au petrecut în ultimele minute. Ai vreo problemă în a ţi le aminti? Dacă da, nu ar fi exclus să te afli în vis. Secţiunea următoare prezintă răspunsurile corecte la întrebarea critică.

(adaptare după tehnica reflexivă a lui Tholey[2])

SFATURI PENTRU TEHNICA DE TESTARE A STĂRII DE CONŞTIINŢĂ

Aşa cum ştim cu toţii din experienţa directă, modul de a raţiona în starea onirică nu este întotdeauna la fel de logic ca în starea de veghe. Chiar dacă ne rostim întrebarea critică în timpul unui vis, de multe ori vom fi tentaţi să răspundem că suntem treji. Acelaşi lucru ţi se poate petrece dacă încerci să testezi realitatea într-o manieră greşită. Spre exemplu, poţi trage concluzia că este imposibil să visezi, căci realitatea în care te afli pare extrem de solidă şi de autentică. Sau poţi să te ciupeşti singur (cea mai clasică metodă de verificare). Experienţa m-a învăţat că asta nu funcţionează niciodată; în schimb, senzaţia de durere provocată de ciupitură este cât se poate de reală!

Când un visător transmite altcuiva din vis banuiala că s-ar afla într-o experienţă onirică, cel mai adesea personajul protestează şi îi aduce argumente contrare, precum în exemplul de mai jos.

Am avut odată un vis lucid în care m-am trezit într-o casă unde locuiam pe vremea liceului. Casa avea o grădină foarte frumoasă. Un prieten bun se afla acolo. În timp ce stăteam şi priveam cu conştiinţa mea din prezent, mi-am dat seama că, deşi părea intactă, clădirea aceasta fusese demolată cu câţiva ani în urmă. Şi totuşi se afla în faţa mea, de parcă ar fi fost reală.

Mi-am dat instantaneu seama că visez, aşa că m-am întors către prietenul meu şi l-am rugat să se trezească, spunându-i că ne aflăm într-un vis şi sugerându-i că, dacă şi-ar da seama de asta, ne-am putea duce oriunde am dori. Nu a vrut să mă asculte şi mi-a repetat cu încăpăţânare că scena este reală şi că am citit prea multe cărţi de Carlos Castaneda. Mi-a recomandat să citesc mai des Biblia. (P.K. Columbus, North Carolina)

Morala este simplă: nu lua niciodată de bune argumentele altora; verifică-ţi singur realitatea! Un test chiar şi mai eficient, folosit de majoritatea visătorilor lucizi, este încercarea de a zbura. Metoda cea mai uşoară presupune să sari în sus, prelungindu-ţi cât mai mult saltul. Dacă poţi rămâne în aer chiar şi o singură fracţiune de secundă în plus faţă de normal, poţi fi sigur că visezi.

De fiecare dată când îţi verifici starea de conştiinţă, foloseşte acelaşi test. După părerea mea, cel mai bun dintre toate este următorul: ia o foaie pe care scrie ceva (orice) şi citeşte-o. Priveşte în altă parte, apoi reciteşte, verificând dacă textul a rămas acelaşi. Ori de câte ori am făcut asta în visele lucide, textul s-a modificat într-un fel sau altul. Fie cuvintele şi-au pierdut înţelesul, fie literele s-au transformat în hieroglife.

Un alt test, la fel de eficient, constă în a-ţi privi de două ori ceasul (dacă obişnuieşti să porţi). În vis nu se comportă niciodată normal (cifrele care indică orele se schimbă întotdeauna în cele mai neaşteptate feluri), indicând orice altceva, numai ora exactă nu (poate că afişează timpul exact al Lumii Viselor). Această metodă însă este eficientă doar în cazul ceasurilor digitale, nu şi în cel al ceasurilor normale, care pot arăta ora cu destulă precizie (chiar şi în vis). Odată, când m-am decis să fac acest test în timpul unui vis, am constatat că ceasul meu digital se transformase într-unul analog, cu care semăna izbitor. Din fericire, nu-mi

aminteam să-mi fi schimbat vreodată ceasul digital cu unul care afişa figura lui Mickey Mouse, aşa că mi-am dat seama că visez. Fii mereu atent la trucurile minţii: e capabilă oricând de un argument neverosimil care să explice de ce nu poţi afla ora exactă, de genul: „Poate că bateria este pe terminate“ sau „Lumina este prea slabă pentru a vedea corect ora pe care o arată.“

În general, unul din criteriile cele mai utile pentru deosebirea stării de veghe de cea onirică este faptul că, deşi sunt cât se poate de veridice şi de vii, visele sunt infinit mai schimbătoare decât lumea reală. De aceea, tot ce ai de făcut este să priveşti în jur cu un ochi critic. Dacă visezi, vei vedea întotdeauna ceva neaşteptat sau ieşit din comun.

Testarea realităţii te ajută să afli adevărul atunci când intuieşti că te afli într-o experienţă onirică. De regulă, reprezintă etapa finală înainte de a deveni lucid în timpul visului. Pe măsură ce practici, vei constata că o să ai nevoie de tot mai puţine indicii onirice pentru a verifica situaţia în care te afli şi o să-ţi dai direct seama dacă visezi sau nu. O să descoperi că nevoia de a testa realitatea reprezintă în sine o dovadă a faptului că visezi, căci în starea de veghe nimeni nu are pornirea spontană să se întrebe dacă e treaz sau nu[2]. Şi o ultimă sugestie legată de verificarea realităţii: ori de câte ori vei avea o puternică bănuială că visezi, cu siguranţă te afli într-un vis!

TEHNICI DE CULTIVARE A INTENȚIEI

Ideea cultivării unei anumite stări de spirit cât timp eşti treaz, pentru a o transfera apoi stării onirice - ca metodă de inducere a viselor lucide - este folosită de budiştii tibetani de peste o mie de ani. Originea acestor tehnici se pierde în negura

timpului. Se spune că maestrul care le-a revelat a fost Lawapa din Urgyen, în Afganistan, iar în Tibet au pătruns în secolul al VIII-lea prin Padmasambhava, fondatorul budismului tibetan[4].

Învăţăturile acestea au fost transmise din generaţie în generaţie până în epoca modernă. Cele referitoare la universul oniric sunt sintetizate în manualul intitulat *Yoga stării de vis*, scris în secolul al XVI-lea şi tradus în 1935. Cartea prezintă diferite metode care permit înţelegerea naturii stării de vis (altfel spus, inducerea viselor lucide).[5] Majoritatea tehnicilor tibetane sunt destinate adepţilor care meditează. Ele presupun de multe ori vizualizări complexe ale unor litere sanscrite înscrise în lotuşi cu multe petale, vizualizări însoţite de respiraţii speciale şi exerciţii de concentrare. Poate că va veni timpul să discutăm în detaliu aceste procedee. Deocamdată, tot ce putem face este să distilăm esenţa învăţăturilor tibetane, pe care o prezentăm în capitolul de faţă şi în cel următor.

Tehnică: Puterea voinței ferme

Pentru visătorii lucizi începători, cea mai importantă tehnică tibetană este *Înţelegerea viselor prin puterea voinţei ferme*, care constă în „stabilirea unei intenţii nestrămutate de a menţine continuitatea neîntreruptă a stării de conştiinţă“ în tranziţia de la starea de veghe la cea de vis şi invers. Tehnica include practica din timpul zilei şi cea din timpul nopţii.

1. Practica din timpul zilei

În timpul zilei, gândeşte-te în permanenţă şi „în toate împrejurările“ că „substanţa tuturor lucrurilor este similară cu substanţa din care sunt alcătuite visele“. Altfel spus,

conştientizează faptul că orice experienţă reprezintă o construcţie a minţii. Ia hotărârea fermă de a realiza adevărata esenţă a realităţii.

2. Practica din timpul nopţii

Noaptea, înainte de culcare, ia hotărârea fermă de a înţelege natura stării de vis, de a realiza că această stare nu este reală, ci iluzorie.

Există şi un exerciţiu opţional pe care îl recomandă tibetanii: roagă-te maestrului să te ajute să înţelegi esenţa stării onirice. Din păcate, majoritatea occidentalilor nu au un ghid spiritual. Aceştia se pot ruga lui Dumnezeu, aşa cum procedează în mod normal, sau se pot adresa unei figuri simbolice pe care o asociază cu visarea lucidă. Dacă nu obişnuieşti să te rogi şi nu ai un maestru, apelează pur şi simplu la profunzimea înţeleaptă a Sinelui tău.

Comentariu

Tocmai pentru că majoritatea viselor au legătură cu preocupările recente, este foarte probabil ca - gândindu-te suficient timp ziua că „întreaga realitate are aceeaşi natură ca şi visele" - acest gând să se repete inclusiv în timp ce visezi.

(adaptare după Evans-Wentz[6])

UN STUDIU DE CAZ

Acum douăzeci de ani m-am înscris la cursul de budism tibetan al lui Tarthang Tulku, susţinut la Institutul Esalen din Big Sur, California. Rinpoche (*Bijuteria Preţioasă*), după cum îi spuneam profesorului, fusese silit să plece în exil când armata Chinei comuniste a invadat Tibetul şi emigrase de puţin timp în

America. De aceea, nu cunoştea prea bine limba engleză. Când m-am înscris la orele sale, mă aşteptam să aflu o serie de explicaţii ezoterice ale unor teorii avansate, dar am primit în schimb ceva infinit mai valoros.

Rinpoche obişnuia să ne arate lumea din jur cu un gest larg al mâinii, după care ne declara emfatic, în engleza sa chinuită: „Aceasta... vis!". Se amuza el însuşi de propriile cuvintele, dar continua arătând către mine sau către colegii mei şi insista: „Aceasta... vis!" Clasa răsuna de hohote de râs, dar Rinpoche a reuşit (nici eu nu ştiu cum, poate telepatic, dat fiind că folosea atât de puţine cuvinte) să ne transmită mesajul său: să ne gândim tot timpul că lumea din jur este un vis şi să facem efortul de a ne păstra continuitatea conştiinţei în timpul tranziţiei de la lumea stării de veghe la cea onirică şi invers. Nu cred că m-am descurcat prea bine cu acel exerciţiu, dar în timp ce mă întorceam la San Francisco după week-end-ul petrecut la Big Sur, am descoperit cu surpriză că lumea mi se părea mult dilatată.

Câteva nopţi mai târziu, am avut primul meu vis lucid după perioada copilăriei (la vârsta de cinci ani am avut o serie de vise conştiente, pline de aventuri). Iată cum s-a petrecut.

Ningea blând. Eram singur în Himalaya, urcând vârful K2. În timp ce avansam cu greutate prin zăpadă, mi-am dat seama cu uimire că aveam braţele goale. Purtam o cămaşă cu mânecă scurtă, deloc potrivită pentru o ascensiune pe al doilea vârf din lume ca înălţime! Am realizat instantaneu că visam! Eram atât de încântat, încât am sărit de pe munte şi am început să zbor. Din păcate, visul s-a estompat şi m-am trezit.

Am interpretat totul ca pe o sugestie că nu eram încă pregătit pentru rigorile yogăi tibetane a viselor. A fost totuşi un

punct de plecare, căci am continuat să am din când în când experienţe onirice lucide, deşi urma să mă apuc în mod serios de această practică doar peste opt ani. În treacăt fie spus, comportamentul impulsiv pe care îl aveam ori de câte ori deveneam lucid într-un vis este specific tuturor începătorilor. Dacă aş avea astăzi un vis similar cu cel pe care vi l-am descris mai sus, nu m-aş hazarda să mă arunc de pe munte, ci aş prefera să zbor direct pe culme, pentru a afla dacă nu există un motiv ascuns pentru care mi-a fost dat să visez acest lucru.

INTENŢIA ŞI OCCIDENTALII

Foarte puţini occidentali acceptă ideea orientală de guru. În schimb, conceptul de intenţie le este familiar celor mai mulţi dintre ei. Deşi majoritatea oamenilor le experimentează întâmplător, visele lucide au loc foarte rar, dacă nu ne manifestăm intenţia deliberată de a le avea. De aceea, cei care doresc să trăiască mai des asemenea experienţe onirice conştiente trebuie să-şi cultive întâi intenţia de a identifica atunci când visează şi când nu. Dacă nu ai succes de la bun început, consolează-te cu afirmaţia tibetană potrivit căreia sunt necesare „nu mai puţin de douăzeci şi unu de eforturi" în fiecare dimineaţă pentru „a înţelege natura stării de vis".

Paul Tholey a făcut numeroase experimente cu o tehnică derivată dintr-o metodă tibetană de inducere a viselor lucide prin puterea intenţiei ferme.[7] Am adaptat la rândul meu tehnica lui Tholey şi iată ce a rezultat.

Tehnica intenției

1. Ia hotărârea de a recunoaşte când te afli într-o stare onirică

Dimineaţa devreme sau în timpul momentelor de trezire (din ultima perioadă a somnului), afirmă-ţi clar şi ferm intenţia de a-ţi aminti că trebuie să recunoşti starea de vis.

2. Vizualizează-te ca şi cum ai recunoaşte deja starea de vis

Imaginează-ţi cât mai clar cu putinţă o situaţie neobişnuită în care realizezi că eşti într-o stare onirică. Include în scena vizualizată simbolurile onirice care se repetă cel mai des în visele tale (sau pe cele preferate).

3. Imaginează-ţi că realizezi în vis o anumită acţiune, în mod intenţionat

În timp ce practici recunoaşterea mentală a simbolurilor onirice, ia decizia fermă de a face în timpul visului o acţiune stabilită dinainte. Cea mai bună alegere ar fi una care reprezintă chiar un simbol oniric, de pildă zborul. În timpul practicii, reafirmă-ţi cu tărie intenţia de a recunoaşte acest lucru cu prima ocazie în care te vei afla într-un vis.

Comentariu

Intenţia de a face o anumită acţiune în timpul visului trebuie cultivată deoarece visătorii şi-o amintesc adeseori, chiar dacă nu au căpătat încă luciditatea în starea onirică. Această acţiune îi ajută apoi să ajungă la următorul raţionament: „Asta trebuia să fac în timpul visului! Aşadar, visez!“ Se recomandă ca acţiunea intenţionată să fie un indiciu oniric tocmai pentru a facilita astfel probabilitatea să devii lucid în timpul visului.

METODA COMBINATĂ A LUI THOLEY

Tholey susţine că testarea critică a stării de conştiinţă reprezintă cea mai eficientă tehnică de inducţie a viselor lucide din câte a încercat vreodată.[8] Metoda combinată pe care o oferă el are la bază această metodă, dar include şi elemente din tehnica intenţiei şi cea a autosugestiei. Din păcate, nu precizează dacă metoda combinată este superioară sau nu tehnicii reflexive. Sunt convins însă că este într-adevăr mai eficientă. Iată ce scrie Tholey cu referire la metoda combinată:

> Orice om care urmează cu perseverenţă sfaturile recomandate aici poate învăţa să viseze lucid. În medie, subiecţii care nu au experimentat niciodată un vis conştient îl vor avea pe primul după patru-cinci săptămâni de la începerea practicii, cu o marjă de timp, în plus sau în minus, în funcţie de caracteristicile lor individuale. În cel mai bun caz vor putea avea prima experienţă onirică lucidă încă din prima noapte; în cel mai rău caz, o vor avea după câteva luni. Practica stării de spirit reflexiv critică nu este necesară decât în faza de început, care poate dura mai multe luni. În etapele ulterioare, visele lucide vor apărea chiar dacă subiectul nu şi-a mai pus întrebarea critică. În continuare, frecvenţa viselor lucide va depinde în cea mai mare măsură de voinţa individului. Majoritatea celor care urmează cu perseverenţă sfaturile de mai sus va experimenta cel puţin un vis lucid pe noapte.[9]

Personal, am modificat metoda combinată a lui Tholey în funcţie de propria mea experienţă.

Tehnica reflecție-intenție

1. Planifică ocaziile în care intenţionezi să-ţi verifici starea de conştiinţă

Stabileşte anticipat ocaziile în care intenţionezi să-ţi aduci aminte că trebuie să-ţi verifici starea de conştiinţă. Spre exemplu, te poţi întreba: „Oare visez?“ de fiecare dată când ajungi acasă de la serviciu, la începutul oricărei conversaţii pe care o ai, din oră în oră şi aşa mai departe. Alege o frecvenţă confortabilă cu care să-ţi repeţi această interogaţie. Foloseşte-ţi imaginaţia pentru a-ţi aminti să te întrebi. De pildă, dacă intenţionezi să o faci de fiecare dată când te întorci acasă de la serviciu, imaginează-ţi că deschizi uşa şi că îţi aduci aminte de intenţia pe care ţi-ai propus-o.

Practică exerciţiul de cel puţin douăsprezece ori pe zi, în momentele prestabilite şi ori de câte ori te afli într-o situaţie care îţi evocă starea de vis, de pildă situaţiile neprevăzute sau inedite, cele în care trăieşti emoţii foarte puternice sau în care descoperi că mintea (îndeosebi memoria) nu reacţionează aşa cum ar trebui.

2. Testează-ţi starea de conştiinţă

Întreabă-te: „Visez sau sunt treaz?“ Priveşte în jur şi caută ciudăţenii sau alte aspecte care ţi-ar putea indica faptul că visezi. Încearcă să-ţi aminteşti evenimentele petrecute în ultimele minute. Ai dificultăţi? Dacă da, este posibil să te afli într-o stare de vis. Citeşte de două ori un anumit text. Nu trage concluzia că eşti treaz decât dacă ai dovezi foarte solide în acest sens (spre exemplu, dacă textul citit de două ori nu se schimbă).

3. Imaginează-ţi că visezi

După ce te-ai convins că eşti treaz, spune-ţi: „Bun, de acord, în clipa de faţă nu visez. Cum ar fi însă dacă m-aş afla într-un

vis?" Imaginează-ţi aceasta cu detalii cât mai multe. Porneşte de la realitatea percepută - ceea ce vezi, auzi, miroşi şi simţi - şi închipuie-ţi că face parte integrantă dintr-un vis. Observă cu atenţie mediul exterior, căutând indicii onirice. Gândeşte-te ce s-ar petrece dacă ai observa unul din indiciile enumerate în categoria-ţintă pe care ai stabilit-o.

De îndată ce constaţi că poţi experimenta cât mai intens starea de vis, spune-ţi ferm: „Data viitoare când voi visa, îmi voi aminti că trebuie să-mi dau seama că visez."

4. Imaginează-ţi că acţionezi într-un fel anume în visul tău

Decide anticipat ce anume ai dori să faci în următorul vis lucid. Ţi-ai putea dori să zbori sau să vorbeşti cu un personaj oniric ori să foloseşti una din sugestiile oferite în continuare în această carte.

Continuă exerciţiul de imaginaţie început la pasul 2, conştientizând că, după ce ai devenit lucid în timpul visului, execuţi acţiunea intenţionată. Vizualizeaz-o cu detalii cât mai multe. Ia hotărârea fermă de a-ţi da seama că visezi, iar apoi de a face acţiunea pe care intenţionezi să o realizezi în următorul vis lucid.

(adaptare după Tholey[10])

Comentariu

La început, este posibil să ţi se pară ciudat să pui la îndoială însuşi fundamentul realităţii pe care o experimentezi. Vei constata însă că testarea critică a naturii realităţii de câteva ori pe zi este un obicei minunat, pe care merită să-l cultivi. La cursurile noastre distribuim fluturaşi pe care scrie: VISEZ? Poţi nota şi tu această întrebare pe spatele unei cărţi de vizită sau al unui cartonaş. Ţine-o tot timpul la îndemână şi citeşte-o din când în

când. De fiecare dată, efectuează un test al realităţii, citind-o de două ori. În cazul în care cuvintele scrise pe ea se modifică, este clar că visezi.

Inducerea mnemonică a viselor lucide (tehnica MILD)

Cu zece ani în urmă, după ce în vederea tezei mele de doctorat pe această temă am început să investighez posibilitatea de a avea vise lucide la voinţă, am creat un exerciţiu extrem de eficient pentru inducerea lor.[11]

Înainte de a aplica diferite tehnici de acest gen, puteam deja să-mi amintesc cel puţin un vis lucid pe lună. În timpul primelor şaisprezece luni de studiu am folosit o tehnică de autosugestie (prezentată mai jos), care mi-a permis să-mi amintesc în medie cinci experienţe onirice conştiente lunar. (Numărul maxim fiind de treisprezece, iar cel minim de una. Luna în care am avut treisprezece a coincis cu primele studii pe care le-am efectuat în laborator pe această temă, ceea ce ilustrează cât de puternic este efectul motivaţiei asupra frecvenţei acestor experienţe.)

Deşi în acea perioadă m-am folosit de autosugestie pentru a-mi induce vise lucide, nu puteam înţelege cum reuşesc aşa ceva! Tot ce făceam era să-mi repet înainte de culcare: „În noaptea aceasta voi avea un vis lucid." Nu ştiam însă cum de este posibil ca o asemenea afirmaţie să se concretizeze. Iar datorită acestei lipse de înţelegere, nu puteam controla propriu-zis procesul de inducere. De aceea, şansele de a învăţa cum să-mi produc vise conştiente la comandă erau foarte reduse.

Cu toate acestea, am remarcat treptat un factor psihologic care se repeta de fiecare dată când aveam o experienţă onirică

lucidă: intenţia fermă (înainte de a adormi) de a-mi aduce aminte că sunt în vis chiar atunci când visez. De îndată ce mi-am dat seama cum îmi pot provoca la comandă vise lucide, totul a devenit mult mai uşor. După clarificarea intenţiei a crescut imediat frecvenţa lor pe lună. Alte ajustări ulterioare mi-au permis să concep o metodă care poate induce cu destulă uşurinţă experienţe onirice conştiente. Aceasta mi-a permis să am până la patru vise lucide pe noapte, cu un maxim de douăzeci şi şase pe lună. La ora actuală, pot avea un vis lucid în orice noapte şi mi-am atins obiectivul de a demonstra ştiinţific faptul că este posibil să experimentezi aşa ceva la comandă, prin simpla exersare a voinţei. Toţi cei care au aplicat metoda mea au acces la lumea fascinantă a viselor conştiente.

Am pornit de la premisa că trebuie să-mi aduc aminte să fac ceva (adică, să devin lucid) la o dată ulterioară (mai precis, data viitoare când mă voi afla în mijlocul unui vis). Cum poţi totuşi să-ţi aminteşti să faci ceva într-un vis? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să începem cu una mai simplă: cum poţi să-ţi aminteşti să faci ceva în starea de veghe?

În viaţa reală folosim memoria externă, un ajutor mnemonic (o listă de cumpărături, un bileţel lipit pe oglindă, un şnur legat de deget etc.). Cum ne-am putea aminti însă de o intenţie viitoare (numită în termeni de specialitate memorie prospectivă) dacă nu am avea la dispoziţie asemenea indicii exterioare? Un rol cheie îl joacă motivaţia. Probabilitatea de a uita este mai mică dacă dorim cu adevărat să reţinem lucrul respectiv.

Atunci când ne stabilim scopul de a ne aminti să facem ceva, îl transformăm într-una din preocupările noastre curente, declanşând astfel un sistem cerebral orientat către îndeplinirea ţelurilor. Sistemul respectiv va rămâne parţial activat până la

atingerea obiectivului. Dacă scopul este foarte important pentru noi, sistemul va rămâne într-o stare de activare foarte puternică, iar noi vom verifica frecvent dacă nu cumva a sosit momentul să facem ce avem de făcut (până când acest moment chiar soseşte).[12] Aşadar, procesul nu devine nici o clipă sută la sută inconştient. Cazul cel mai tipic de activare a acestui mecanism nu este însă atunci când avem de făcut ceva extrem de important, ci când trebuie să ne achităm de alte sarcini, oarecum minore, de pildă, să cumpărăm de la magazin. Această sarcină nu este suficient de importantă pentru a rămâne o preocupare constantă în minte. De aceea, atunci când mergem la magazin, se întâmplă să uităm frecvent de intenţia noastră, dacă nu cumva obiectul care ne interesează ne sare în ochi (sau, eventual, un alt obiect cu care îl asociem pe primul).

Am ajuns astfel la un alt factor esenţial implicat în procesul de rememorare: asocierile. De fiecare dată când ne propunem să ne aducem aminte să facem ceva, şansele de succes cresc cu atât mai mult cu cât suntem mai puternic motivaţi şi ne formăm mai multe asociaţii mentale între lucrul respectiv şi circumstanţele viitoare în care dorim ca acesta să se producă. Asemenea asocieri pot fi mult dinamizate dacă ne vizualizăm făcând deja ceea ce intenţionăm să ne aducem aminte să facem în viitor.

Dându-mi seama că inducţia viselor lucide este ea însăşi o problemă de memorie prospectivă, am conceput o tehnică menită să mărească probabilitatea de a-mi aminti intenţia să devin lucid în visele mele. Am numit-o *Inducţia mnemonică a viselor lucide* (prescurtat MILD).[13] Înainte de a descrie această tehnică în cartea de faţă, am revizuit-o în lumina experienţelor acumulate în ultimii ani, când am folosit-o eu însumi de nenumărate ori pentru a-mi induce vise lucide, dar am şi predat-o

mai multor sute de persoane. Dacă vrei să o foloseşti şi tu, e bine să ţii seama de condiţiile pregătitoare prezentate mai jos.

CONDIŢII PREGĂTITOARE PENTRU TEHNICA MILD

Pentru a-ţi induce singur vise lucide folosind tehnica MILD, ai nevoie de anumite capacităţi. Dacă nu-ţi aminteşti, de pildă, să pui în practică o intenţie viitoare atât timp cât eşti treaz, slabe speranţe să izbuteşti *în timpul somnului.* De aceea, înainte de a testa tehnica MILD, trebuie să-ţi dovedeşti ţie însuţi că îţi aduci aminte să faci anumite lucruri în starea de veghe. Cei mai mulţi oameni reuşesc asta doar cu ajutorul unor indicii exterioare, nu numai prin puterea lor mentală. Exerciţiul care urmează îţi dezvoltă abilitatea necesară pentru realizarea tehnicii MILD.

EXERCIŢIUL: ANTRENAREA MEMORIEI PROSPECTIVE

1. Citeşte obiectivele pentru ziua în curs

Acest exerciţiu trebuie practicat timp de o săptămână. La sfârşit ai o listă cu patru obiective pe care trebuie să le urmăreşti în fiecare zi. Când te trezeşti dimineaţa, citeşte doar obiectivele pentru ziua respectivă (nu le citi niciodată pe cele pentru zilele următoare) şi memorează-le.

2. În timpul zilei, urmăreşte obiectivele stabilite

Scopul este să remarci circumstanţele respective şi să faci un test al realităţii de fiecare dată când se produc, punându-ţi întrebarea: „Visez?“ De pildă, dacă obiectivul este: „data viitoare când aud un câine lătrând“, cu prima ocazie când îl auzi, conştien-

tizează asta şi aplică testul realităţii. Obiectivul este atins dacă nu ratezi *prima* ocazie când latră un câine.

3. Păstrează evidenţa obiectivelor atinse

La sfârşitul fiecărei zile, notează câte din cele patru obiective ai atins (poţi aloca în jurnalul viselor un spaţiu doar pentru acest exerciţiu). Dacă în timpul zilei ai scăpat prima ocazie de a observa unul din cele patru contexte, înseamnă că ai ratat acest obiectiv, chiar dacă ai observat conjunctura respectivă mai târziu. Dacă eşti absolut sigur că unul sau mai multe contexte nu au apărut în timpul zilei, notează asta în jurnal.

4. Continuă exerciţiul până la sfârşitul săptămânii

Practică această tehnică până epuizezi toate contextele enumerate mai jos. Dacă la sfârşitul perioadei de şapte zile constaţi că ai ratat majoritatea obiectivelor, repetă exerciţiul săptămâna următoare, până când reuşeşti să îndeplineşti majoritatea dintre ele. Fă-ţi o listă cu obiective, notează rata succesului şi observă cum îţi evoluează memoria.

Obiective zilnice

LUNI

Data următoare când scriu ceva

Data următoare când simt o durere

Data următoare când cineva îmi rosteşte numele

Data următoare când beau ceva

MARŢI

Data următoare când văd un semafor

Data următoare când aud muzică

Data următoare când arunc ceva la gunoi

Data următoare când aud pe cineva râzând

MIERCURI
Data următoare când aprind televizorul sau radioul
Data următoare când văd o legumă
Data următoare când văd o maşină roşie
Data următoare când dau sau primesc bani
JOI
Data următoare când citesc ceva
Data următoare când verific cât e ceasul
Data următoare când remarc faptul că am reverii diurne
Data următoare când aud telefonul sunând
VINERI
Data următoare când deschid o uşă
Data următoare când aud ciripitul unei păsări
Data următoare când folosesc toaleta după-amiază
Data următoare când văd stelele
SÂMBĂTĂ
Data următoare când introduc o cheie în broască
Data următoare când văd o reclamă
Data următoare când mănânc ceva, după micul dejun
Data următoare când văd o bicicletă
DUMINICĂ
Data următoare când văd un animal
Data următoare când mă uit în oglindă
Data următoare când aprind lumina
Data următoare când văd o floare

TEHNICA MILD

1. Planifică-ţi rememorarea viselor

Înainte de culcare, ia hotărârea fermă de a te trezi şi de a-ţi

aminti visele de-a lungul întregii nopţi (sau doar între anumite intervale).

2. Aminteşte-ţi visele

Atunci când te trezeşti dintr-o perioadă REM, urmăreşte să rememorezi visele pe care le-ai avut, indiferent cât este ora. Aminteşte-ţi cât mai multe detalii. Dacă te simţi atât de somnoros, încât eşti pe punctul de a adormi la loc, fă ceva care să te trezească.

3. Concentrează-te asupra intenţiei

Înainte de a adormi din nou, concentrează-te ferm asupra intenţiei de a-ţi reaminti că visezi. Rosteşte următoarea idee-forţă: „Data viitoare când mă voi afla într-un vis, vreau să-mi amintesc acest lucru.“ Rosteşte asta cu toată hotărârea, nu doar din vârful buzelor. Focalizează-ţi întreaga atenţie asupra acestei idei. Dacă te trezeşti că îţi fuge mintea la altceva, alungă celelalte gânduri şi revino la ideea-forţă.

4. Vizualizează faptul că ai devenit lucid într-un vis

Simultan, imaginează-ţi că te-ai întors la ultimul vis (cel din care te-ai trezit), dar de data aceasta îţi dai seama că este un vis. Urmăreşte să găseşti un indiciu oniric. Priveşte-l şi spune-ţi: „Acum visez!“ Continuă-ţi fantezia. De exemplu, stabileşte-ţi intenţia de a zbura. Vizualizează că te desprinzi de pământ, iar apoi conştientizează că nu ai putea face aşa ceva decât într-o stare de vis.

5. Repetă paşii 3 şi 4

Reia aceşti doi paşi până când simţi că intenţia ta devine fermă. În continuare, lasă-te în braţele somnului. Dacă descoperi

că îţi vine în minte altceva, repetă întregul procedeu, astfel încât ultimul gând înainte de a adormi să fie intenţia de a realiza că visezi.

Comentariu

Dacă totul decurge bine, vei adormi şi te vei „trezi" în mijlocul unui vis, moment în care ar trebui să-ţi aminteşti că visezi.

Dacă din cauza concentrării anterioare durează mai mult până adormi iar, nu-ţi face probleme, cu cât stai mai mult treaz, cu atât mai mare va fi probabilitatea să ai un vis lucid atunci când ţi se va face somn în sfârşit. Motivul este simplu: tot timpul cât eşti treaz trebuie să repeţi tehnica MILD, amplificându-ţi astfel intenţia de a avea un vis lucid. În plus, starea de veghe va activa creierul, care va fi mai predispus către conştienţă.

Dimpotrivă, dacă ai un somn foarte greu, se recomandă chiar să te dai jos din pat (imediat după ce ai rememorat ultimul vis) şi să faci ceva care să te trezească de tot. Aprinde lumina şi citeşte o carte. Mergi în altă cameră. E foarte bine să notezi chiar atunci ultimul vis şi să-ţi revezi descrierea de mai multe ori, subliniind indiciile onirice, ca exerciţiu pregătitor pentru aplicarea tehnicii MILD.

Foarte mulţi oameni care folosesc această tehnică obţin succesul chiar din prima sau a doua noapte. Altora le ia mai mult timp. Practica perseverentă a metodei nu poate conduce decât la o mai mare eficienţă în experimentarea viselor lucide. Mulţi dintre oironauţii noştri avansaţi au folosit această tehnică pentru a-şi cultiva capacitatea de a avea mai multe vise lucide pe noapte, ori de câte ori doresc.

Tehnici de autosugestie şi hipnoză

Autosugestia

Patricia Garfield afirmă: „Am folosit o metodă de autosugestie care mi-a permis să avansez de la zero la trei vise lucide pe săptămână, cu o durată din ce în ce mai mare“[14]. Ea a utilizat această tehnică timp de cinci sau şase ani, ajungând să aibă în medie patru-cinci vise lucide pe lună.[15] Aşa cum spuneam mai devreme, am obţinut eu însumi rezultate similare, aplicând aceeaşi metodă: în timpul primelor şaisprezece luni ale perioadei de studiu pentru scrierea tezei mele de doctorat, am aplicat tehnica de autosugestie pentru inducerea viselor lucide şi am obţinut o medie lunară comparabilă cu cea a Patriciei, respectiv de cinci-şase experienţe onirice conştiente. [16]

Tholey povesteşte că a experimentat şi el diferite tehnici de autosugestie, dar din păcate nu oferă prea multe detalii despre ele. Singurul lucru pe care îl menţionează este că eficienţa formulelor pe care ni le rostim poate creşte prin folosirea anumitor metode speciale de relaxare.[17] El recomandă ca autosugestia să fie practicată chiar înainte de culcare, într-o stare de relaxare profundă, evitând un efort de voinţă prea mare.

Distincţia între intenţia noastră şi sugestia nedublată de un efort volitiv mi se pare foarte interesantă. Nu este exclus ca ea să explice de ce nu am reuşit întotdeauna să-mi induc vise lucide în primii ani de explorări. Primele dăţi când am încercat în laborator am folosit autosugestia şi am descoperit că eforturile prea mari de voinţă erau contraproductive. Asta mi s-a părut extrem de frustrant atunci, deoarece mi s-a cerut să am un vis lucid chiar în noaptea respectivă, sub observaţie. Nu era suficient să am câteva vise lucide în anumite nopţi ale săptămânii; trebuia să le

experimentez neapărat în nopţile în care eram subiectul unor cercetări în laborator.

După conceperea tehnicii MILD, am descoperit că pot avea succes de fiecare dată, chiar dacă străduania mea era foarte mare uneori. Spre deosebire de autosugestie, tehnica MILD foloseşte chiar intenţia conştientă (efortul de voinţă). Autosugestia nu mi-a permis să experimentez decât un vis lucid la şase nopţi petrecute în laborator. Tehnica MILD mi-a permis să am unul sau mai multe vise lucide în fiecare dintre cele douăzeci de nopţi din douăzeci şi una petrecute în laborator.

Concluzia mea personală a fost că autosugestia este o metodă mai puţin eficientă decât alte tehnici de inducţie a viselor lucide, cum ar fi MILD. Însă datorită faptului că este lipsită de efort, poate oferi anumite avantaje minore celor care preferă să aibă din când în când vise lucide, fără a depune prea multă energie în această direcţie. În schimb, tehnica se poate dovedi extrem de eficientă în cazul persoanelor foarte sugestibile şi predispuse către hipnoză. Vom insista asupra acestui lucru atunci când vom discuta despre sugestiile post-hipnotice.

TEHNICA DE AUTOSUGESTIE

1. Relaxează-te complet

Aşază-te pe spate, închide ochii şi relaxează-ţi spatele, ceafa, capul, braţele şi picioarele. Elimină orice tensiune musculară sau mentală. Respiră lent şi liniştit. Savurează senzaţia de linişte şi abandonează toate grijile, anxietăţile, gândurile şi planurile de peste zi. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, eşti probabil suficient de relaxat. Dacă nu, poţi aplica exerciţiul relaxării progresive descris anterior.

2. Repetă sugestia: *„Voi avea un vis lucid"*

Păstrând starea de relaxare profundă, autosugestionează-te că vei avea un vis lucid, fie mai târziu în noaptea respectivă, fie într-una din nopţile imediat următoare. Evită orice efort intenţionat. Nu insista prea ferm asupra unor afirmaţii de genul: „În noaptea aceasta voi avea un vis lucid!" Dacă această convingere nu ţi se adevereşte într-una din primele nopţi, e posibil să-ţi pierzi complet încrederea şi să renunţi. Cultivă o stare mentală deschisă, ca şi cum te-ai aştepta să ai în noaptea respectivă un vis lucid, chiar dacă nu poţi fi absolut sigur. Anticipează cu entuziasm experienţa pe care urmează să o trăieşti, fără a te crampona însă de vreun moment precis în care să se producă.

Sugestia post-hipnotică

În cazul în care constaţi că tehnica de autosugestie influenţează într-adevăr frecvenţa viselor lucide pe care le experimentezi, efectul poate fi amplificat cu ajutorul unei sugestii post-hipnotice (SPH). Charles Tart susţine chiar că SPH are şansa să fie „cea mai eficientă tehnică de control al conţinutului viselor prin intermediul unei sugestii făcute înainte de culcare".[18] La limită, considerăm că luciditatea face şi ea parte din conţinutul viselor, putând fi astfel influenţată prin SPH. Personal, am experimentat de trei ori tehnica SPH şi am avut succes de două ori.[19] Pe de altă parte, nu sunt o persoană uşor de hipnotizat. De aceea, nu exclud posibilitatea ca în cazul persoanelor extrem de sugestibile tehnica SPH să se dovedească într-adevăr foarte eficientă. Cred că această posibilitate ar trebui studiată ştiinţific.

În afară de Tart, singura sursă disponibilă de informaţii pe tema inducerii viselor lucide prin SPH este o teză de doctorat

absolut senzaţională, care îi aparţine psihologului Joseph Dane. Studiul este extrem de nou, dar nu ne vom ocupa aici decât de unul din aspectele pe care le descrie. Experimentul a constat în hipnotizarea repetată a două grupuri de studente care niciodată până atunci nu avuseseră vise lucide şi în monitorizarea lor în laborator, în nopţi succesive. Studentele din primul grup (cărora li s-a aplicat sugestia post-hipnotică) şi-au creat simboluri onirice personale pornind de la cele pe care şi le-au imaginat în starea post-hipnotică. Cele din al doilea grup (de control) au fost hipnotizate, dar nu şi-au creat simboluri onirice personale. Când au fost re-hipnotizate, studentele din primul grup şi-au putut vizualiza simbolurile şi au cerut ajutor pentru a avea vise lucide în noaptea respectivă. În timpul nopţii (petrecute în laborator), ele au experimentat vise lucide de mai lungă durată şi mult mai relevante decât studentele din grupul de control. Monitorizarea ulterioară a condus la concluzia că fetele din primul grup au continuat să aibă şi în nopţile următoare mult mai multe vise lucide decât cele din grupul de control.[20]

PSIHO-TEHNOLOGIA: INDUCŢIA ELECTRONICĂ A VISELOR LUCIDE

Tehnicile de inducere a viselor lucide descrise în această carte presupun învăţarea unor metode de transpunere a intenţiei de a deveni lucid în stare onirică. Spre exemplu, tehnica MILD are la bază capacitatea de a-ţi aminti să faci ceva în viitor: „Data următoare când voi visa, îmi voi aminti că visez!". Acest lucru se dovedeşte însă destul de dificil chiar şi atunci când eşti treaz, darămite când dormi!

De aceea, cercetările pe care le-am făcut în anii din urmă la

Stanford s-au concentrat asupra felului în care pot fi ajutaţi visătorii să-şi amintească de intenţia lor. Am pornit de la premisa că, dacă prin intermediul unui indiciu din lumea exterioară li s-ar putea aminti că visează, cel puţin jumătate din misiunea lor de a deveni conştienţi ar fi îndeplinită. Tot ce le-ar mai rămâne de făcut ar fi să-şi aducă aminte ce înseamnă acel indiciu.

Primirea unui indiciu din lumea exterioară în timpul unui vis nu este deloc atât de dificilă cum pare la prima vedere. Deşi atunci când suntem adormiţi nu suntem conştienţi de lumea din jur, creierul continuă să monitorizeze mediul prin intermediul simţurilor sale. Nimeni nu este în întregime vulnerabil atunci când doarme. Se ştie că oricine are tendinţa să se trezească atunci când aude zgomote noi şi potenţial ameninţătoare. Din cauza acestei monitorizări permanente a subconştientului nostru, fragmente din acţiunile care se petrec în jur pătrund uneori în viselе noastre, ajung să fie integrate în ele. Echipa mea de cercetare de la Stanford a studiat care este stimulul cel mai potrivit care ar putea fi integrat astfel în vis, fiind perceput apoi ca un indiciu de potenţialii visători lucizi.

Ne-am început experimentele cu indiciul cel mai evident între toate: un mesaj înregistrat de genul: „Acesta este un vis!“[21]. Am monitorizat apoi undele cerebrale, mişcările ochilor şi alţi indicatori fizici ai subiecţilor care dormeau în laborator. Când aceştia se aflau în somnul REM, le-am pus banda cu înregistrarea şi am crescut gradat volumul din boxele situate la capătul patului lor. Am lucrat cu subiecţi deja familiarizaţi, care aveau o rată de succes destul de înaltă în inducerea experienţelor onirice conştiente. Mesajul a fost transmis de cincisprezece ori şi a generat cinci vise lucide. Trei dintre ele au fost iniţiate când subiecţii au auzit (în timpul somnului) cuvintele: „Acesta este un

vis". Celelalte două au fost iniţiate în timp ce banda mergea, dar subiecţii au declarat că nu au auzit-o în timpul visului.

Celelalte zece ocazii când banda a mers, dar nu a generat vise lucide, au ilustrat slăbiciunile acestui sistem: visătorul fie se trezeşte din somn, fie nu înţelege mesajul transmis (indiciul primit). În opt din cele zece ocazii, subiecţii s-au trezit pur şi simplu din somn.

Chiar dacă indiciul este integrat în vis şi subiectul rămâne adormit, acest fapt nu garantează automat reuşita. În două ocazii, mesajul a fost auzit în lumea viselor, dar subiectul nu l-a putut descifra corect. Una din ocazii s-a dovedit deosebit de amuzantă, subiectul plângându-se că cineva din vis insista să-i spună că visează, dar el a refuzat să-l asculte! Concluzia experimentului a fost că oamenii pot fi într-adevăr ajutaţi prin indicii primite din exterior să-şi amintească faptul că visează, dar în acelaşi timp trebuie să contribuie şi ei prin efortul lor personal la succesul experimentului, pregătindu-se mental să recunoască indiciul şi să-şi aducă aminte ce înseamnă acesta. De aceea, în continuare am început să folosim tehnicile mentale descrise în cartea de faţă, în asociere cu indiciile din lumea exterioară.

Primul experiment de acest gen a fost condus de Robert Rich, un student la Psihologie care şi-a dat teza de licenţă cu această temă. Pornind de la un studiu anterior care arătase că stimulii tactili sunt integraţi mai frecvent în vise decât cei vizuali sau auditivi,[22] ne-am decis să testăm un asemenea stimul ca indiciu pentru producerea viselor lucide. Am folosit în acest scop o vibraţie aplicată saltelei pe care dormea subiectul aflat în faza REM a somnului.[23]

Subiecţii angrenaţi în acest studiu au fost rugaţi să practice intensiv exerciţiile de pregătire mentală. De-a lungul zilei prece-

dente înregistrărilor de laborator, au purtat la gleznă obiecte vibrante, setate să pornească de câteva ori pe zi. Ori de câte ori simţeau vibraţia, ei trebuia să practice un exerciţiu în care combinau testul realităţii cu o autosugestie prin care se angajau să-şi aducă aminte că visează următoarea dată când vor simţi această vibraţie în timpul somnului.

Unsprezece din cei optsprezece subiecţi au avut vise lucide în noaptea petrecută în laborator. Ei au experimentat în total şaptesprezece vise lucide, din care unsprezece s-au produs în asociere cu vibraţia. Unul dintre ei a perceput vibraţia ca pe un veritabil haos în lumea viselor. Iată descrierea sa:

Am început să plutesc prin cameră, dar eram tras în jos de electrozii care îmi fuseseră ataşaţi. Apoi, pereţii au început să se mişte încolo şi încoace. Într-un colţ a apărut Stephen, care mi-a spus: „Dacă se petrec lucruri ciudate, înseamnă că visezi...“

Acest subiect şi-a dat seama că *se petreceau* lucruri ciudate şi a devenit conştient în timpul visului, după care şi-a luat zborul şi a vizitat stelele. Se părea că eram pe calea cea bună, la un pas de identificarea celor mai eficienţi stimuli pentru trezirea lucidităţii în vis. Deşi s-au dovedit cu adevărat eficace, vibraţiile implicau însă anumite dificultăţi tehnice, aşa că am continuat să investigăm şi alte tipuri de stimuli.

Am testat în continuare lumina, pornind de la premisa că de obicei fiinţele adormite nu o percep ca un pericol, aşa că riscul de a se trezi din cauza ei este foarte mic. În plus, este uşor de integrat în vise. Într-unul din studii am monitorizat fiziologia a patruzeci şi patru de subiecţi care dormeau în laborator purtând pe cap nişte căşti din cauciuc (asemănătoare celor de înot) care emiteau flash-uri de lumină roşie.[24] La câteva minute după ce

subiecţii au intrat în faza REM, am aprins pentru o scurtă perioadă luminile. În experimentele ulterioare am folosit un computer conectat la căşti pentru a detecta somnul REM şi pentru a aprinde atunci luminile. Acesta a fost primul prototip al unui aparat creat mai târziu, pe care l-am denumit *Dream Light* (n.n. *Lumina din vis*)[25] şi pe care îl vom descrie în secţiunea următoare.

În studiul nostru, douăzeci şi patru de subiecţi din patruzeci şi patru au experimentat vise lucide în nopţile petrecute în laborator (cei mai mulţi dintre ei nu au petrecut decât una singură). În total, subiecţii au dormit sub observaţie cincizeci şi opt de nopţi şi au raportat cincizeci de vise lucide. Aşa cum probabil era de aşteptat, celor care erau deja predispuşi către vise lucide le-a fost cel mai uşor să folosească indiciul luminos pentru a deveni conştienţi în visele lor. Dintre cei douăzeci şi cinci de subiecţi care aveau în mod normal cel puţin un vis lucid pe lună, şaptesprezece (adică 68%) au avut unul sau mai multe experienţe onirice conştiente în laborator, prin comparaţie cu cinci din cei nouăsprezece (adică 26%) care aveau mai puţin de un vis lucid pe lună. Din trei subiecţi care nu avuseseră niciodată până atunci un vis lucid, doi au experimentat un asemenea vis în laboratorul nostru, provocat de indiciul luminos.

Alte cercetări au arătat că cei care îşi amintesc în mod curent cel puţin un vis (obişnuit) pe noapte au avut cel puţin un vis lucid pe lună.[26] De aceea, am concluzionat că, pentru cei care au o memorie bună a viselor, indiciile luminoase se dovedesc foarte utile pentru declanşarea conştienţei onirice.

Flash-urile de lumină roşie au fost integrate în cele mai variate moduri în visele subiecţilor antrenaţi să sesizeze orice schimbare a luminilor în visele lor. Iată relatarea unei femei dintre onironauţi:

O femeie mi-a dat un obiect alb din metal care a început să-mi lumineze faţa. Am ştiut imediat că era indiciul pe care îl aşteptam. Era o femeie frumoasă, cu părul blond. Am simţit că este un alter ego al meu din vis, aşa că am îmbrăţişat-o strâns, cu multă iubire, până când am simţit că se dizolvă în mine...

Rezultatele cercetărilor noastre ne-au permis să tragem concluzia că îi putem stimula pe oameni să aibă vise lucide în laborator, cu ajutorul unor indicii senzoriale. Doream totuşi să-i ajutăm să experimenteze asemenea vise la ei acasă, fără să fie nevoie să petreacă noaptea în laborator. De aceea, am început să lucrăm la aparatul portabil de inducere a experienţelor onirice conştiente, numit *Dream Light*. În afara faptului că reprezintă un indiciu eficient care îi poate ajuta pe oameni să realizeze că visează, lumina s-a potrivit perfect în designul unei măşti pentru somn pe care am conceput-o şi care are simultan senzori pentru detectarea perioadei REM şi leduri care emit flash-uri roşii.

Şi s-a făcut lumină - povestea aparatului *Dream Light*

Iată un fragment din cartea mea anterioară, intitulată *Visarea lucidă*: „Cred că nu va trece prea mult timp până când cineva va crea şi va comercializa un aparat eficient de inducere a viselor lucide; la ora actuală, aceasta este una din priorităţile activităţii mele de cercetare. O soluţie tehnică de acest gen i-ar ajuta mult pe începători să aibă primele vise lucide, economisindu-le ani de eforturi frustrante şi greşit orientate."[27] La scurt timp după publicarea cărţii, am început să lucrez la această invenţie. Experimentele descrise mai sus au arătat că folosirea stimulilor exteriori ca indicii onirice este posibilă în condiţii de laborator.

În septembrie 1985 am primit o scrisoare de la Darrel Dixon, un inginer din Salt Lake City, care şi-a manifestat interesul pentru crearea unui aparat de inducere a viselor lucide şi şi-a oferit ajutorul. I-am trimis un plan şi, la scurt timp, a produs primul nostru prototip, alcătuit din două cutii negre care operau ca interfaţă între un sistem de detectare a mişcării globilor oculari şi un computer portabil. Senzorii din masca pentru persoana adormită detectau mişcările ochilor, iar computerul le monitoriza nivelul activităţii. Când acest nivel era suficient de ridicat, computerul trimitea un semnal către aparat, care aprindea indicatoarele din mască. Prototipul nostru semăna cu scenariul unui film science-fiction din anii '50, era grosolan şi plin de şuruburi, cabluri, ochelari pentru înot şi leduri luminoase! Cert este însă că a funcţionat!

În cea de-a doua noapte în care a folosit acest aparat, unul din subiecţii testaţi de noi a avut următorul vis.

Stau în maşină, în faţa unui magazin. Luminile din cască se aprind. Le simt cum îmi luminează faţa. Aştept să se stingă, pentru a face un test al realităţii. Încerc să-mi scot casca, dar a dispărut... Aşezat în continuare în maşină, încerc să fac un test al realităţi citind o bancnotă de un dolar. Un cuvânt de pe ea este scris greşit, aşa că trag concluzia că mă aflu într-un vis! Ies din maşină şi încep să zbor. Mă simt absolut minunat. Străzile strălucesc în soare. Zbor deasupra unei clădiri, iar soarele îmi intră în ochi! Lumina este prea puternică. Întregul peisaj dispare şi mă trezesc în interiorul magazinului, alături de alţi prieteni. Le povestesc experienţa avută. Din păcate, starea de luciditate a dispărut.

Echipa de cercetători de la Stanford a realizat în ultimii ani mai multe studii de laborator folosind aparatul *Dream Light*. În plus, el a putut fi testat acasă de participanţii la două din cursurile noastre.

În studiul efectuat asupra subiecţilor care au folosit acasă *Dream Light* am examinat diferiţi factori care influenţează succesul inducerii viselor lucide, inclusiv diferite niveluri de pregătire mentală. Ţinând cont şi de studiile anterioare referitoare la indiciile menite să producă luciditatea în timpul viselor, am tras concluzia că pregătirea mentală prealabilă este extrem de importantă pentru ca vigilenţa conştiinţei să apară.

Aparatul *Dream Light* folosit acasă s-a dovedit un instrument eficient de stimulare a viselor lucide, dar nu mai mult decât tehnica MILD. În schimb, când am combinat cele două instrumente, acestea au interacţionat sinergic, generând cea mai înaltă frecvenţă de vise lucide din toate combinaţiile încercate vreodată. Primul test de grup în care am folosit *Dream Light* a arătat că subiecţii care au practicat tehnica MILD în combinaţie cu aparatul au experimentat de cinci ori mai multe vise lucide decât cei care nu au folosit nici o tehnică de inducere a experienţelor onirice conştiente.[28]

Pregătirea mentală este foarte importantă atunci când este folosit *Dream Light*, căci, dacă mintea nu este focalizată corect asupra ideii de recunoaştere a indiciului luminos în timpul visului, nu va înţelege ce înseamnă acesta. De altfel, nu cred că se va putea produce vreodată un aparat care să inducă singur visele lucide, fără nici un efort din partea celui care îl foloseşte.

Varietatea experienţelor luminoase

Una din principalele sarcini ale celor care folosesc aparatul *Dream Light* presupune antrenamentul pentru recunoaşterea indiciului luminos din vis, care poate lua diferite forme. Uneori este identic celui perceput în timpul stării de veghe, dar în 80%

din cazuri ia alte forme în lumea onirică, fiind atât de bine integrat în ţesătura visului, încât pentru a-l recunoaşte, onironautul trebuie să fie extrem de atent la posibilitatea de a primi un semnal din lumea exterioară. Dacă el este prea scufundat în visul său, atunci când semnalul apare, rezultatele pot fi de-a dreptul amuzante şi extrem de ilustrative pentru tendinţa noastră de a găsi argumente la orice, în loc să gândim logic. De exemplu, unul din subiecţii noştri ne-a relatat următorul vis:

Mă aflu într-o excursie pe munte, în plină coborâre, însoţit de prieteni. O lumină roşie, strălucitoare, sublimă, îmi apare de două ori, invadându-mi întregul câmp vizual (altfel spus, mă orbeşte). Emană dintr-un punct central, pe care îl numesc „artificii sufite". Sunt convins că cei care au aprins-o au făcut acest lucru pentru a ne împiedica să vedem un anumit lucru. Intuiesc că ştiu ceva despre semnificaţia acestei călătorii, dar tovarăşii mei nu ştiu nimic.

Psihologul Jayne Gackenbach sugerează că oamenii nu recunosc lumina care le apare în vis din cauza unei rezistenţe psihice pe care o opun ideii de a deveni lucizi ca urmare a indiciului.[29] Pe de altă parte, indiciile luminoase provenite din lumea exterioară nu diferă prea mult de cele onirice. Majoritatea oamenilor nu îşi dau seama că visează, în pofida nenumăratelor anomalii care se petrec în visele lor. Acest lucru nu se datorează vreunui blocaj psihic care se opune ideii de a deveni conştient în timpul visului, ci pur şi simplu unei lipse de pregătire adecvată pentru recunoaşterea indiciilor onirice. Atunci când sunt bine antrenaţi în vederea identificării semnalelor luminoase ale aparatului *Dream Light*, onironauţii se folosesc de ele cu o uşurinţă remarcabilă, pentru a-şi da seama că visează. Iată un exemplu:

Mă aflu în mijlocul unui grup care vizionează un film la cinema. Dintr-o dată, ecranul se întunecă, apoi capătă o lumină roşie, proiectată într-o structură geometrică abstractă. Îmi dau seama că este aparatul Dream Light şi că mă aflu în mijlocul unui vis.

Stimulul luminos se manifestă în forme variate în timpul viselor. Utilizatorii aparatului *Dream Light* au descris cinci tipuri distincte de integrare posibilă a semnalului luminos în visele lor:

• *Semnalul rămâne neschimbat* – lumina le apare în vis la fel cum le-ar apărea în starea de veghe. De exemplu: „Văd un flash de lumină roşie, similar celui pe care l-am perceput când eram treaz".

• *Semnalul este integrat sub forma unor imagini din lumea viselor* – lumina se integrează pur şi simplu în imaginile percepute în lumea viselor. De exemplu: „Remarc faptul că luminile din cameră devin intermitente".

• *Semnalul este integrat ca o lumină suprapusă peste scena din vis* – lumina este percepută în vis ca o sursă uniformă de iluminare, care nu face însă parte integrantă din scena onirică respectivă. De exemplu: „Câmpul vizual mi-a fost invadat de două flash-uri de lumină roşie".

• *Semnalul este integrat ca o structură suprapusă peste scena din vis* – subiectul vede anumite structuri strălucitoare, care iau uneori forme geometrice sau „psihedelice". De exemplu: „Văd o structură superbă, cu nuanţe galbene şi aurii, încrustată cu diamante".

• *Semnalul este integrat ca o pulsaţie care apare în scena de vis* – în loc să vadă o lumină, visătorul percepe doar intermitenţa semnalului. De exemplu: „Remarc ceva care pâlpâie vag în apropierea mea".

VISELE LUCIDE INDUSE DE SEMNALUL LUMINOS SUNT DIFERITE DE CELE SPONTANE?

Visele lucide induse de semnalul luminos se deosebesc de cele spontane dintr-un singur punct de vedere: indiciul care le provoacă este unul luminos, nu de altă natură! Dacă există şi alte diferenţe, rămâne de studiat. Gackenbach a sugerat recent că „inducerea artificială a luciditătii în vise le poate influenţa negativ calitatea", conducând la experienţe care „nu sunt la fel de evoluate din punct de vedere psihologic ca cele produse în mod natural". [30] Cu tot respectul pe care i-l port colegei mele, această concluzie mi se pare cel puţin nejustificată. Premisa de la care a pornit Gackenbach este interpretarea extrem de îndoielnică a câtorva relatări provenite de la un singur subiect. Este vorba de un studiu pilot în urma căruia s-a ajuns la concluzia că optsprezece vise lucide induse de semnale luminoase au inclus într-o mai mică măsură senzaţia de zbor şi într-o măsură ceva mai mare scene sexuale, prin comparaţie cu optsprezece vise lucide pe care acelaşi subiect le-a trăit spontan. [31]

Gackenbach a tras concluzia că, raportat la actul sexual, zborul „are o calitate mai arhetipală şi reprezintă o formă superioară de luciditate manifestată în timpul visului". Singura dovadă pe care a citat-o în sprijinul acestei concluzii s-a referit la un grup de onironauţi occidentali care au avut de douăzeci de ori mai multe vise în care zburau decât vise erotice.

Întreaga poveste este extrem de discutabilă, întrucât o analiză a datelor iniţiale arată că subiectul respectiv experimenta scene sexuale deopotrivă în visele lucide induse de lumină şi în cele spontane. În ceea ce priveşte senzaţia de zbor, s-a dovedit că subiectul în cauză a devenit lucid în vise în care zbura deja. Dacă facem abstracţie de aceste experienţe onirice, diferenţa între vise-

le conştiente spontane şi cele induse de semnalul luminos se reduce la zero.

O ipoteză mult mai rezonabilă despre potenţialele diferenţe dintre ele sugerează că visătorii au tendinţa să fie mai puţin raţionali în cele din urmă. Acest fapt pare de aşteptat, cel puţin în primele scene ale visului lucid, căci pentru a deveni conştienţi în mod spontan subiecţii trebuie să aibă o stare mentală mult mai coerentă decât în cazul în care o asemenea luciditate le este trezită de un indiciu din lumea exterioară. Însă nici măcar această ipoteză nu este demonstrată din punct de vedere ştiinţific şi necesită încă destule cercetări pentru a fi confirmată sau infirmată.

Rapoartele utilizatorilor aparatului *Dream Light* indică fără nici o îndoială faptul că visele lucide induse de lumină pot fi la fel de intense, de incitante şi de profunde ca şi cele spontane. Acest fapt este ilustrat de următoarele experienţe, relatate de doi onironauţi, Daryl Hewitt şi Lynne Levitan, care ne-au ajutat foarte mult în conceperea aparatului *Dream Light* prin testarea fiecărui prototip nou.

Am perceput imediat lumina intermitentă a măştii. Am recunoscut-o şi mi-am dat seama că visez, aşa că am transmis semnalul cu ochii. Deşi visam, mă aflam tot în laborator. Mi-am propus să ies şi am găsit imediat o uşă de sticlă. Era încuiată. Am încercat să trec prin ea, la fel ca o stafie. Nu am reuşit, aşa că am izbit-o până când sticla s-a spart. Ajuns afară, am găsit un luminiş printre copaci şi, fericit, mi-am luat zborul. Am plutit o vreme pe cer. Trăiam o stare extatică. Am zburat pe deasupra munţilor, dincolo de care se înălţau alţi munţi şi mai înalţi, ale căror vârfuri se pierdeau printre nori. Din când în când, coboram deasupra văilor adânci sau mă afundam în pădure. Treptat, s-a întunecat şi cerul

s-a umplut de stele. M-am înălţat mult deasupra munţilor. Vedeam Calea Lactee şi Luna. Am ales o stea mare şi am început să mă învârt ca un titirez, cu intenţia de a apărea în apropierea ei. Starea de extaz a devenit atât de intensă, încât simţeam că inima îmi explodează în piept. Lumina mi-a apărut iar şi am transmis din nou semnalul cu ochii, pentru a indica astfel că sunt încă lucid. După un minut sau două, m-am trezit. (D.H., San Francisco, California)

Am visat că am revenit într-un vis anterior. Era un parc ciudat, care părea un fel de grădină a Paradisului. Între timp locul s-a transformat într-o piaţă şi eram curioasă dacă pot găsi ceva de mâncare. În acest moment, văd semnalele luminoase. Ca să nu mă trezesc, încep să mă învârt. În faţa mea apare prietenul meu L. Îl rog să mă ajute să găsesc ceea ce caut. Sunt lucidă, dar doresc să văd încotro se îndreaptă visul. Descopăr un fel de macaroane ciudate. Ştiu că totul este „special" aici, căci mă aflu în „Paradis". Mulţumită de macaroane, caut un indicator. Îl privesc şi observ cum se schimbă. Mă întreb dacă îmi transmite vreun mesaj. În general nu pot să înţeleg ce scrie pe el, dar la un moment dat apar cuvintele: „Ţinutul de Aur". Nu ştiu ce înseamnă, dar îmi place cum sună. Îi spun lui L.: „Haide să căutăm celălalt lucru pe care îl doresc". Intrăm în magazin. Îmi manifest intenţia de a renunţa la autocontrol şi de a primi un ajutor. Imediat, visul se intensifică şi devin chiar mai lucidă decât înainte. Îmi dau seama că în majoritatea viselor lucide eu sunt cea care gândeşte, controlează şi manipulează scena, lucru care îmi blochează percepţia „luminii interioare". Ies afară. Constat că s-a făcut întuneric. Încep să zbor. Stelele sunt minunate. L. a rămas jos. Îl invit să zboare împreună cu mine. Acceptă şi se pregăteşte să se înalţe, când lumina îmi apare din nou şi mă trezesc. (L.L., Redwood City, California)

Viitorul tehnologiei lucidității onirice

Până acum nu am reuşit să creăm decât un aparat capabil să îmbunătăţească şansele de a avea unul sau mai multe vise lucide, în combinaţie cu alte tehnici de concentrare mentală. Sună frumos, dar nu putem oferi garanţii că folosindu-l vei avea automat vreo experianţă onirică „trează". De aceea, cercetările noastre continuă şi la ora actuală.

Convingerea mea este că noile cercetări în domeniul viselor lucide şi al stărilor cerebrale şi corporale care însoţesc inducţia stării de conştienţă onirică sunt capabile să ne dezvolte foarte mult capacitatea de a stimula acest gen de experienţe. Desigur, dacă vom obţine informaţii noi, tot ce dorim este să vi le împărtăşim vouă, onironauţilor. De aceea, dacă sunteţi interesaţi de aparatul *Dream Light* şi de ultimele descoperiri în domeniu, citiţi invitaţia care vă este adresată în *Postfaţă*.

Capitolul 4

Cum să adormi conștient

Visele lucide inițiate în timpul stării de veghe (WILDS)

În capitolul precedent am vorbit despre strategiile de inducere a viselor lucide prin transferarea în lumea onirică a unei idei cultivate în starea de veghe, intenţia de a înţelege starea de vis, obiceiul de a face un test al realităţii sau recunoaşterea unui indiciu oniric. Toate aceste strategii au scopul de a stimula oironautul să devină conştient în timpul somnului.

Capitolul de faţă prezintă o abordare complet diferită a lumii viselor lucide, pornind de la ideea de a *adormi conştient.* Procesul presupune să-ţi păstrezi luciditatea în timpul trecerii de la conştiinţa de veghe la somn şi să intri direct într-un vis lucid, fără pierderea conştiinţei reflexive. Această premisă de bază are mai multe variante. De pildă, când eşti pe punctul de a adormi, te poţi concentra asupra unei imagini hipnagogice (care facilitează inducerea somnului), asupra unei vizualizări deliberate, asupra respiraţiei sau ritmului cardiac, asupra anumitor senzaţii corporale, asupra Sinelui etc. Dacă mintea rămâne suficient de activă în timp ce alunecă în starea REM, ea îşi păstrează

atenţia, deşi trupul adoarme. În acest fel, conştiinţa se poate trezi, pe deplin lucidă, direct în lumea viselor.

Cele două strategii distincte de inducere a experienţelor onirice conştiente conduc în mod firesc la tipuri diferite de vise lucide. Trăirile pe care le au cei care adorm în mod conştient sunt cunoscute sub numele de *vise lucide iniţiate în timpul stării de veghe* (WILDS), iar cele în care visătorii devin lucizi după ce au adormit inconştient sunt cunoscute sub numele de *vise lucide iniţiate în timpul stării de vis* (DILDS).[1] Diferenţele între cele două categorii onirice sunt multiple. Visele WILDS se petrec întotdeauna în asociere cu scurte treziri (uneori nu durează mai mult de una-două secunde), după care visătorii revin instantaneu în starea REM. Ei trăiesc impresia subiectivă că s-au trezit. Acest lucru nu se petrece în cazul viselor DILDS. Deşi ambele tipuri de vise lucide au loc de regulă în a doua parte a nopţii, proporţia viselor WILDS creşte, la rândul ei, odată cu trecerea timpului. Acestea se produc cel mai adesea dimineaţa, în orele de somn prelungit, sau în timpul somnului de după-amiază. Propria mea experienţă confirmă acest lucru. Din treizeci şi trei de vise lucide experimentate începând cu prima perioadă REM a nopţii, numai unul (3%) a fost un WILD, prin comparaţie cu trei-sprezece vise lucide DILDS din treizeci şi două (41%) în timpul somnului de după-amiază.[2]

În general, visele WILDS sunt mai puţin frecvente decât cele DILDS. Într-un studiu efectuat în laborator, din şaptezeci şi şase de vise lucide, 72% au fost vise DILDS şi numai 28% vise WILDS.[3] Proporţia viselor WILDS observate în laborator este mult mai mare decât proporţia aceloraşi vise experimentate de subiecţi acasă.

Ca să luăm un exemplu specific (propriul meu exemplu),

visele WILDS ocupă numai cinci-zece procente din totalul viselor lucide pe care le experimentez acasă, dar au ocupat 40% din cele cincisprezece vise lucide pe care le-am trăit în laborator.[4] După părerea mea, există două motive care explică diferenţa atât de mare: ori de câte ori am petrecut noaptea în laborator, am fost extrem de conştient de momentele în care m-am trezit; în al doilea rând, am făcut eforturi foarte mari să nu mă mişc prea mult, pentru a minimiza interferenţa cu înregistrările fiziologice.

Din aceste motive, am fost mai predispus să revin conştient în perioada REM după fiecare trezire prin comparaţie cu somnul de acasă, unde nu sunt nici foarte conştient în ceea ce priveşte mediul din jur şi nici nu mă străduiesc să nu mă mişc prea tare noaptea. Concluzia este că tehnicile de inducţie a viselor WILDS ar putea fi la fel de eficiente ca şi celelalte, dacă s-ar realiza în condiţii corespunzătoare.

Paul Tholey scrie că, deşi tehnicile de intrare directă în starea de vis necesită la început foarte multă practică, beneficiile pe care le oferă sunt proporţionale cu efortul depus.[5] Dacă sunt bine stăpânite, aceste metode (precum MILD) conferă capacitatea de a avea vise lucide la comandă.

FOCALIZAREA ATENŢIEI ASUPRA IMAGINILOR HIPNAGOGICE

Strategia cea mai comună de inducere a viselor WILDS constă în a adormi în timp ce atenţia este focalizată asupra unei imagini hipnagogice. La început, concentrarea conduce la apariţia unor imagini simple, flash-uri de lumină, structuri geometrice etc.[6] Treptat, apar forme mai complicate: feţe umane, personaje, iar în final scene întregi. Următoarea relatare a stărilor

aşa-zis pe jumătate veghe, pe jumătate vis, făcută de filozoful P.D. Uspenski, reprezintă un exemplu ilustrativ de efect al unei imagini hipnagogice.

Adorm. Prin faţa ochilor îmi trec puncte aurii, scântei şi steluţe, care apar şi dispar. Treptat se transformă într-o reţea de linii aurii ce pulsează în ritmul inimii mele, căreia îi simt bătăile cât se poate de clar. Pe neaşteptate, structura strălucitoare se transformă într-o armată de soldaţi romani mărşăluind ordonat pe strada de sub mine. Le aud cadenţa paşilor şi îi privesc de la fereastra casei în care mă aflu, situată în cartierul Galata, în Constantinopole, pe o alee îngustă, care face legătura între vechiul debarcader şi Cornul de Aur cu catargele vaselor sale, dincolo de care se văd minaretele din Istanbul. Aud cadenţa grea a paşilor de soldaţi şi văd coifurile lor strălucind în razele soarelui. Subit, mă desprind de fereastra de la care privesc şi îmi iau zborul pe deasupra aleii, a caselor, îndreptându-mă către Cornul de Aur şi spre Istanbul. Simt mirosul sărat al mării, vântul care îmi bate în ceafă, căldura soarelui. Acest zbor îmi dă o senzaţie extrem de plăcută, dar nu mă pot stăpâni şi deschid ochii.[7]

Stările pe jumătate veghe, pe jumătate vis ale lui Uspenski au apărut ca urmare a obiceiului de a-şi cerceta conţinutul minţii în timp ce adormea sau imediat după ce se trezea dintr-un vis. El a descoperit că îi este mult mai uşor să-şi observe mintea dimineaţa, după trezire, decât la începutul nopţii, înainte să adoarmă, şi că visele lucide nu apăreau „fără un efort bine definit".[8]

Psihiatrul american dr. Nathan Rapport a conceput o tehnică de inducere a experienţelor onirice conştiente asemănătoare cu cea a lui Uspenski: „În timp ce aşteaptă să adoarmă,

subiectul îşi întrerupe gândurile la intervale de câteva minute, făcând efortul de a-şi aminti conţinutul minţii care precede această interferenţă a atenţiei, înainte ca acest conţinut să dispară".[9] Dacă este cultivat, acest obicei va continua şi în timpul somnului, fapt ilustrat de următoarea relatare:

Flash-uri luminoase mi-au trecut prin faţa ochilor, iar dintr-un candelabru magnific au ţâşnit miriade de scântei. Pe un perete împodobit în stil rococo am văzut o sumedenie de figurine extravagante, modelate până în cele mai mici detalii. În partea dreaptă se afla un grup de doamne frumoase şi bărbaţi binevoitori, în haine elegante, într-un decor victorian. Scena a continuat o vreme, fără să-mi dau seama cât timp a trecut. Am realizat abia mai târziu că nu este o situaţie reală, ci o imagine produsă de mintea mea. Totul s-a metamorfozat instantaneu într-o viziune de o frumuseţe care îţi tăia respiraţia. Mintea mea vag trezită a început să se agite, căci ştiam că aceste spectacole glorioase se sfârşesc de regulă foarte abrupt, dacă interferezi cu ele.

Mi-a venit în gând: „Oare mă aflu în faţa unei imagini mentale statice?". Ca prin farmec, una din tinerele doamne a început să valseze graţios prin cameră. S-a întors apoi în grupul ei, rămânând la fel de imobilă ca înainte, cu un zâmbet discret pe faţa drăgălaşă, întoarsă peste umăr către mine. Întreaga scenă era colorată, deloc afectată de jerba de scântei aurii care ţâşneau din candelabru. Costumele bogate aveau nuanţe vii de albastru şi roz-piersică, de o mare frumuseţe. Erau culori pastelate, dar intense, ca şi cum ar fi fost iluminate din interior.[10]

Tehnica de folosire a imaginilor hipnagogice

1. Relaxează-te complet

Întins pe pat, închide ochii şi relaxează-ţi capul, gâtul, spatele, braţele şi picioarele. Elimină complet toate tensiunile musculare şi mentale. Respiră lent şi uşor. Bucură-te de senzaţia de relaxare şi abandonează-ţi gândurile, grijile şi problemele. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, deja eşti suficient de relaxat. Dacă te pregăteşti de culcare, poţi face exerciţiul de relaxare progresivă (descris la pagina 70) sau exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte (de la pagina 71). Simţi cum te scufunzi într-o stare din ce în ce mai senină şi cum mintea devine un ocean liniştit.

2. Observă imaginile vizuale

Focalizează-ţi atenţia asupra imaginilor vizuale care o să-ţi apară treptat în minte. Priveşte cum se ivesc şi dispar. Este important ca procesul de observare să fie cât mai natural cu putinţă, fără forţări, permiţând imaginilor să se deruleze singure prin faţa ochilor minţii. Nu te crampona nici o clipă de ele. Priveşte-le fără ataşament şi fără dorinţa de a acţiona în vreun fel. Asumă-ţi perspectiva unui martor cât mai imparţial cu putinţă. La început vei avea de-a face cu o succesiune de imagini şi structuri vizuale incoerente, fără legătură între ele, care se succed rapid. Treptat se vor transforma în scene din ce în ce mai complexe, iar în final se vor structura în suite logice.

3. Abandonează-te în starea de vis

Când imaginile iau forma unui scenariu viu, lasă-te absorbit în mod pasiv în lumea viselor. Nu încerca să pătrunzi activ în

scena onirică. Priveşte în continuare cu interes, dar în mod detaşat, aceste imagini. Abandonează-te visului datorită acestui interes pasiv faţă de ceea ce se petrece. Trebuie să păstrezi un echilibru perfect, fără a te implica prea tare şi fără să-ţi pierzi atenţia. Nu uita că te afli deja într-o stare de vis!

Comentariu

Probabil că cea mai dificilă parte a acestei tehnici este pătrunderea în starea de vis (pasul 3). Întregul scop al exerciţiului constă în dezvoltarea unei atenţii vii, dar delicate, în adoptarea unei perspective detaşate, de simplă observare, care să-ţi permită să te laşi absorbit în interiorul visului. După cum subliniază Paul Tholey: „Nu este de dorit să te străduieşti să pătrunzi activ în scenariul oniric, căci această intenţie provoacă de regulă destrămarea sa".[11] Este necesară o voinţă receptivă, asemănătoare cu cea prezentată în capitolul anterior, în secţiunea referitoare la autosugestie. Iată cum o descrie Tholey: „În loc să se străduiască să intre activ în scena onirică, subiectul ar trebui să se lase atras de vis în mod pasiv".[12] Aceeaşi stare de spirit este recomandată şi de un maestru tibetan: „În timp ce observi cu delicateţe conţinutul minţii, lasă-te absorbit în starea de vis, ca şi cum ai ghida un copil ţinându-l de mână".[13]

Un alt risc constă în pierderea lucidităţii odată intrat în starea onirică, din cauza realismului scenei, aşa cum s-a întâmplat în relatarea de mai sus a visului WILD al lui Rapport. Ca să evite această situaţie, Tholey recomandă tehnica de stabilire a intenţiei să faci o anumită acţiune odată intrat în starea de vis, astfel încât, chiar dacă îţi pierzi priza de conştiinţă asupra situaţiei, să-ţi aminteşti măcar dorinţa de a realiza acea acţiune, redobândindu-ţi astfel luciditatea.

Vizualizarea

O altă abordare a inducţiei viselor WILD, extrem de cultivată în tradiţia tibetană, implică vizualizarea deliberată a unui simbol, simultan cu focalizarea asupra imaginilor hipnagogice. Natura simbolică a imaginilor poate ajuta mintea să-şi păstreze luciditatea cât timp se instalează starea de somn. Vom prezenta în continuare trei variante ale acestei tehnici; două sunt preluate dintr-un manual tibetan din secolul al VIII-lea, iar a treia este predată de un instructor modern al budismului tibetan.

Aşa cum vei vedea din exerciţiile următoare, vizualizările yoghine asociate cu somnul se realizează de obicei la nivelul gâtului. Psiho-fiziologia yoghină susţine că în interiorul corpului uman se află şapte centri subtili de conştiinţă, numiţi *chakra*-e. Aceştia sunt localizaţi de-a lungul coloanei vertebrale (începând de la bază), în mijlocul frunţii şi în creştetul capului. Una dintre ele este *chakra* gâtului, despre care se crede că guvernează somnul şi starea de veghe. Starea de veghe, de somn sau de vis depinde de gradul ei de activare.[14] Există o asemănare izbitoare între funcţiile *chakra*-ei gâtului identificate de psihologii orientali ai Antichităţii şi rolul atribuit de psihologii moderni trunchiului cerebral (situat în imediata apropiere) în reglarea stărilor de somn şi de veghe.[15] Yoghinii sunt observatori extremi de fini ai trupului şi ai minţii umane. De aceea, nu doresc să resping descoperirile lor doar pentru că nu au apelat la metodologia ştiinţifică modernă (care, de altfel, nici nu exista în epoca în care a apărut sistemul yoga). Dimpotrivă, scopul meu este să identific cât mai multe dovezi ştiinţifice care atestă intuiţiile extraordinare ale Orientului.

Tehnicile tibetane de inducţie a viselor lucide pornind din starea de veghe au la bază o metodă specială de respiraţie

profundă (numită şi respiraţia „în formă de urcior", căci în timpul ei abdomenul se dilată, luând forma acestui vas). Exerciţiul care urmează prezintă acest tip de tehnică.

EXERCIŢIUL: RESPIRAŢIA RELAXATĂ ("ÎN FORMĂ DE URCIOR")

1. Aşază-te într-o poziţie confortabilă

Deoarece este foarte uşor să adormi atunci când stai în poziţie culcat, sfatul meu este să practici exerciţiile de relaxare, meditaţie şi concentrare din această carte şezând, într-o poziţie cât mai confortabilă, dar nu întins pe pat. Totuşi, prima dată când faci acest exerciţiu, trebuie să te aşezi pe spate, pe o suprafaţă tare. Hainele să fie lejere în zona gâtului şi a taliei. Închide ochii. Suprapune palmele peste abdomen, într-o poziţie cât mai relaxată, cu degetele mari la baza cutiei toracice şi degetele mijlocii deasupra ombilicului.

2. Concentrează-te asupra respiraţiei

Inspiră prelung şi lent, expiră la fel. După o primă respiraţie profundă, reia fluxul normal, doar puţin mai încet decât de obicei şi concentrează-te asupra regiunii abdominale. Focalizează-te asupra mâinilor. Vei constata că muşchii abdominali contribuie decisiv la inspirarea şi expirarea aerului din plămâni. Sesizează mişcările abdomenului şi conştientizează felul în care se contractă şi se dilată diferitele grupe de muşchi, în timp ce plămânii se umplu şi se golesc de aer. Concentrează-te îndeosebi asupra momentului în care începe inspiraţia şi asupra punctului de intersecţie a abdomenului cu coşul pieptului. Plămânii trebuie să se umple cu aer de jos în sus. Sesizează ce simte corpul în timpul fluxului de inspir-expir.

3. Respiră lent şi profund

Lasă respiraţia să-şi găsească un ritm lent, dar normal. Nu forţa. Singurul lucru pe care trebuie să-l urmăreşti este ca diafragma şi plexul solar să se înalţe cât mai mult, contribuind astfel la alcătuirea formei „de urcior". Imaginează-ţi că inspiri energie tonifiantă, sub formă de lumină, pe care o răspândeşti în întregul corp odată cu expiraţia. Simte cum această lumină (al cărei echivalent fizic este oxigenul) curge odată cu sângele, impregnându-se în trup prin artere şi capilare, în timp ce transportă substanţele nutritive şi energia către toate celulele organismului.

(adaptare după Hanh[16])

Puterea vizualizării: Tehnica punctului alb

1. Înainte de culcare

A. Propune-ţi ferm să-ţi aminteşti că visezi.

B. Vizualizează silaba *ah* la nivelul gâtului (punctul 2 de la exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte descris la pagina 71), emanând o culoare roşie, strălucitoare şi vie (vezi comentariul de mai jos).

C. Concentrează-te mental asupra strălucirii silabei *ah*. Imaginează-ţi că iluminează întreaga lume, evidenţiind irealitatea esenţei sale şi a naturii viselor.

2. Dimineaţa devreme

A. Practică de şapte ori respiraţia „în formă de urcior" (vezi exerciţiul de mai sus).

B. Propune-ţi de unsprezece ori să înţelegi natura stării de vis.

C. Concentrează-ţi atenţia asupra unui punct alb strălucitor, situat în mijlocul frunţii, chiar între sprâncene (punctul 1 din exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte).

D. Continuă să te concentrezi asupra punctului până când descoperi că ai alunecat din nou în starea de vis şi că ţi-ai păstrat luciditatea.

Comentariu

Potrivit doctrinei yoghine, fiecărei *chakra*-e îi corespunde un sunet special sau o „silabă-sămânţă" asociată cu ea. Silaba-sămânţă a *chakra*-ei gâtului este *ah*, vizualizată ca o manifestare simbolică a Sunetului Creator, puterea care a creat Universul (conceptual sau concret). Această perspectivă prezintă o anumită similaritate cu celebra expresie din *Evanghelia după Ioan*: „La început a fost Cuvântul..."

Yoga stării de vis recomandă ca cei care nu reuşesc să devină conştienţi în vis prin aplicarea tehnicii punctului alb să se concentreze asupra unui punct negru.

(adaptare după Evans-Wentz[17])

PUTEREA VIZUALIZĂRII: TEHNICA PUNCTULUI NEGRU

1. Înainte de culcare

A. Meditează asupra punctului alb strălucitor dintre sprâncene (punctul 1 din exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte, de la pagina 71).

2. Dimineaţa devreme

A. Practică de douăzeci şi unu de ori respiraţia „în formă de urcior" (vezi exerciţiul de mai sus).

B. Propune-ţi de douăzeci şi unu de ori să-ţi aminteşti că visezi.

C. Concentrează-ţi atenţia asupra unui punct negru, de mărimea unei pilule, situat la baza organelor genitale (punctul 33 din exerciţiul de relaxare a celor 61 de puncte).

D. Continuă să te concentrezi asupra punctului negru până când descoperi că ai alunecat din nou în starea de vis şi că ţi-ai păstrat luciditatea.

(adaptare după Evans-Wentz[18])

Lotusul din vis

Cea de-a treia tehnică de vizualizare mi-a fost predată de Tarthang Tulku, un maestru tibetan care trăieşte în Statele Unite. Aşa cum am povestit în Capitolul 3, el m-a învăţat pentru prima oară yoga tibetană a viselor, în anul 1970. Metoda descrisă acum este similară cu cele două tehnici anterioare, deoarece aplică aceeaşi vizualizare la nivelul *chakra*-ei gâtului, dar obiectul ei este o flacără în interiorul unui lotus înflorit. Asemănarea dintre cele trei metode nu este deloc întâmplătoare. Ordinul Nyingma, al cărui maestru este Tarthang Tulku la ora actuală, a fost fondat de acelaşi Padmasambhava, maestrul din secolul al VIII-lea care a introdus în Tibet tehnicile de yoga a viselor.

Aşa cum ne-a explicat Tulku, flacăra simbolizează conştiinţa, luciditatea pe care o experimentăm în starea de veghe şi cea de vis (dacă devenim conştienţi)[19]. Reprezintă, de asemenea, capacitatea de a ne păstra continuitatea între conştiinţa stării de veghe şi cea onirică, luciditatea pe care ne propunem să o atingem dincolo de pragul somnului.

În iconografia budistă, lotusul semnifică procesul evoluţiei spirituale. Rădăcinile sale sunt scufundate în noroi, dar floarea de un alb neprihănit se iveşte deasupra apei murdare (transcende elementele Pământ şi Apă), desfăcându-şi petalele pentru a primi lumina pură. La fel ca aceia care se trezesc din punct de vedere spiritual şi se nasc în această lume, dar o transcend. Cu alte cuvinte, rădăcinile lor se află în lumea întunecată a materialismului, dar frunţile lor (nivelul de înţelegere) se ridică în splendoarea strălucirii imaculate.[20] Atunci când practici exerciţiul care urmează, nu pierde din vedere semnificaţia simbolică a acestei vizualizări.

TEHNICA FLĂCĂRII ŞI A LOTUSULUI DIN VIS

1. Relaxează-te complet

Întins pe pat, închide ochii şi relaxează-ţi capul, gâtul, spatele, abdomenul, braţele şi picioarele. Elimină complet toate tensiunile musculare şi mentale. Respiră lent şi uşor. Bucură-te de această senzaţie şi abandonează gândurile, grijile şi problemele. Dacă tocmai te-ai trezit din somn, eşti deja relaxat. Dacă te pregăteşti de culcare, poţi face exerciţiul de relaxare progresivă (descris la pagina 70) sau exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte (de la pagina 71), pentru a aprofunda starea.

2. Vizualizează flacăra din interiorul lotusului

De îndată ce te simţi perfect relaxat, vizualizează la nivelul gâtului (punctul 2 din exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte) o frumoasă floare de lotus cu petale delicate, roz deschis, care emană din această regiune. Imaginează-ţi în centrul lotusului o flacără incandescentă de culoare roşie-portocalie. Vizualizeaz-o în cât mai multe detalii: trebuie să fie mai străluci-

toare pe margini decât în centru. Focalizează-ţi uşor atenţia asupra vârfului flăcării şi continuă să te concentrezi asupra ei cât mai mult timp.

3. Observă imaginile vizuale

Observă modul în care interacţionează imaginea flăcării din interiorul lotusului cu celelalte imagini care îţi apar în minte. Nu încerca să te gândeşti la ele, să le interpretezi sau să-ţi pui întrebări în legătură cu aceste imagini. Orice s-ar petrece, continuă procesul de vizualizare.

4. Fuzionează cu imaginea şi intră în starea de vis

Contemplă flacăra din interiorul lotusului până când simţi că te contopeşti cu ea. Atunci când se va petrece asta, nu vei mai fi conştient de concentrarea asupra imaginii, ci o vei *vedea pur şi simplu*. Treptat, o să-ţi dai seama că ai început să visezi.

Comentariu

Dacă nu ai o imaginaţie spontană foarte vie, vei constata că procesul de vizualizare descris anterior este destul de dificil, mai ales în privinţa clarităţii şi a detaliilor. În acest caz, îţi recomand alte două exerciţii suplimentare (descrise în Anexă), înainte de a experimenta tehnica. Primul este exerciţiul de concentrare asupra flăcării unei lumânări reale. Acesta îţi permite să-ţi îmbunătăţeşti capacitatea de concentrare prin cultivarea memoriei senzoriale (imaginea flăcării va deveni apoi baza procesului de vizualizare). Cel de-al doilea este un exerciţiu de vizualizare şi îţi dezvoltă abilitatea de a produce imagini mentale vii şi detaliate.

Dacă vei practica perseverent cele două exerciţii, tehnica flăcării din lotus ţi se va părea uşor de realizat.

(adaptare după Tulku[21])

CONCENTRAREA ATENȚIEI ASUPRA ALTOR SARCINI MENTALE

Concentrarea mentală înainte de a adormi poate avea ca obiect orice proces cognitiv care necesită un efort minim, dar lucid. În rest, derularea evenimentelor este similară: corpul tău adoarme, în timp ce procesul cognitiv duce cu el în lumea onirică mintea conştientă. La fel ca în cazurile anterioare, ideea este să rămâi culcat pe pat, profund relaxat, dar vigilent, şi să realizezi o acţiune mentală repetitivă. Percepţiile provenite din mediul exterior se reduc şi dispar pe măsură ce aluneci în lumea somnului, iar conştiinţa îşi păstrează luciditatea, continuând sarcina pe care şi-a asumat-o. Atât timp cât o vei repeta, mintea nu va adormi. Acum zece ani am creat o tehnică de producere a viselor WILD folosind această strategie, pe care am descris-o în teza mea de doctorat.[22]

TEHNICA DE NUMĂRARE PÂNĂ LA ADORMIRE

1. Relaxează-te complet

Întins pe pat, închide ochii şi relaxează-ţi capul, gâtul, spatele, abdomenul, braţele şi picioarele. Elimină complet toate tensiunile musculare şi mentale. Respiră lent şi uşor. Bucură-te de senzaţia de relaxare şi abandonează gândurile, grijile şi problemele. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, eşti deja relaxat. Dacă te pregăteşti de culcare, poţi face exerciţiul de relaxare progresivă (descris la pagina 70) sau exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte (de la pagina 71), pentru a aprofunda starea.

2. Numără şi continuă până când adormi

Începe să numeri (mental): „1-visez; 2-visez...“ şi aşa mai departe, urmărind să-ţi păstrezi într-o oarecare măsură vigilenţa interioară. Dacă îţi este mai uşor, poţi relua după ce ai ajuns la un anumit număr (de pildă, la 100).

3. Realizează că ai început să visezi

Dacă vei continua numărătoarea, păstrându-ţi simultan vigilenţa, la un moment dat vei descoperi că, în timp ce îţi spui: „Visez...“, chiar ai început să visezi!

Comentariu

Cuvântul: „Visez“ are rolul de a-ţi reaminti de propria intenţie, dar nu e absolut necesar. Simpla focalizare asupra numărătorii ar trebui să-ţi permită păstrarea lucidităţii, astfel încât să poţi recunoaşte instalarea stării de vis.

Această tehnică permite un progres foarte rapid, dacă somnul îţi este supravegheat de un asistent. Rolul lui este să observe când adormi şi să te trezească pentru a te întreba la ce număr ai ajuns şi ce anume ai visat.

Deşi la prima vedere pare dificil, în realitate este cât se poate de uşor să-ţi dai seama când cineva a adormit. Există mai multe indicii: dacă în cameră este o lumină discretă, poţi urmări mişcările ochilor sub pleoapele celui adormit. Atunci când globii oculari încep să se mişte de la stânga la dreapta şi invers, este absolut sigur că persoana a adormit. Alte semne sunt tresăririle buzelor, feţei, mâinilor, picioarelor şi a altor categorii musculare. În sfârşit, respiraţia neregulată reprezintă încă un indiciu evident al intrării în starea de somn.

În timp ce practici exerciţiul, asistentul trebuie să te trezească din când în când pentru a verifica la ce număr ai ajuns

şi ce anume ai visat. La început, vei descoperi că ai ajuns – să zicem – la numărul „50 – visez", după care ai pierdut şirul, căci ai început să visezi, uitând de numărătoare. Ia hotărârea fermă ca data viitoare să nu-ţi mai pierzi luciditatea, apoi continuă exerciţiul. După câteva zeci de treziri în decursul unei ore, mecanismul va începe să funcţioneze. Mai devreme sau mai târziu, vei număra: „100 - visez..." şi vei descoperi că acest lucru chiar se petrece!

(adaptare după LaBerge[23])

CONCENTRAREA ATENȚIEI ASUPRA CORPULUI SAU A SINELUI

Dacă te vei concentra asupra corpului înainte de a adormi, vei constata că imaginea sa tinde uneori să se distorsioneze. Alteori, vei simţi nişte vibraţii misterioase sau încremenire totală. Toate aceste stări fizice neobişnuite sunt legate de procesul de instalare a somnului şi îndeosebi de starea REM.

Aşa cum îţi mai aminteşti, poate, din Capitolul 2, în timpul somnului REM toţi muşchii voluntari ai corpului se simt aproape paralizaţi, cu excepţia celor care pun în mişcare ochii şi a celor care susţin aparatul respirator. Somnul REM reprezintă o stare psiho-fiziologică ce presupune cooperarea mai multor sisteme cerebrale cu funcţii distincte. De exemplu, sisteme neuronale independente unele de altele provoacă paralizia musculară, blocarea percepţiilor senzoriale şi activarea cortexului. Când aceste trei sisteme lucrează împreună, creierul se află în starea de somn REM şi omul visează.

Uneori, sistemele cerebrale caracteristice stării REM nu devin complet active sau inactive. De pildă, te poţi trezi parţial

dintr-un somn REM înainte de dispariţia stării de blocare musculară. Sistemul cerebral care o controlează rămâne activat, deşi restul creierului s-a trezit din somn. Paralizia provocată de somn (după cum este numită această stare) poate apărea fie atunci când omul adoarme (mai rar), fie când se trezeşte (mult mai frecvent). Dacă nu ştii ce se întâmplă, prima reacţie este întotdeauna de panică. Atunci când sunt în această situaţie, cei mai mulţi oameni încearcă disperaţi să se mişte sau să se trezească complet, de obicei fără nici un rezultat. De fapt, aceste reacţii emoţionale excesive nu fac decât să înrăutăţească şi mai tare lucrurile, prin stimularea zonelor limbice ale creierului. Acestea guvernează emoţiile şi determină persistenţa stării REM.

În realitate, paralizia provocată de somn este cât se poate de inofensivă. Când trec prin această stare, unii oameni simt că se sufocă sau cred că se află în prezenţa unei fiinţe malefice. Este maniera metaforică în care creierul pe jumătate adormit interpretează această situaţie anormală: se întâmplă ceva teribil! Nu este exclus ca poveştile medievale legate de atacurile incubilor (spirite malefice despre care se credea că iau în posesiune femei şi întreţin relaţii sexuale cu ele) să fi avut legătură tocmai cu interpretarea fantastică a momentelor de încremenire provocată de somn. Dacă experimentezi vreodată această paralizie, aminteşte-ţi că tot ce ai de făcut este să te relaxezi. Repetă-ţi faptul că te afli în această stare timp de mai multe ore în fiecare noapte, în perioada fazelor REM ale somnului. Nu-ţi poate face nici un rău şi va trece în câteva minute.

Paralizia provocată de somn nu este doar inofensivă; ar trebui cultivată de cei care doresc să experimenteze vise lucide, căci reprezintă un indiciu că se află chiar în pragul stării REM. Altfel spus, ei sunt deja cu un picior în lumea onirică, iar cu celălalt au

rămas în lumea reală. Cu un efort minim, pot aluneca deplin în universul viselor lucide. Exerciţiile următoare prezintă câteva tehnici care te ajută să faci acest mic pas.

TEHNICA TRUPURILOR GEMENE

1. Relaxează-te complet

Dacă abia te-ai trezit dintr-un vis, rămâi aşezat pe spate sau culcat pe partea dreaptă, cu ochii închişi (fără să forţezi). Încordează şi relaxează succesiv muşchii feţei, capului, gâtului, spatelui, abdomenului, braţelor şi picioarelor. Elimină toate tensiunile musculare şi mentale. Respiră lent şi uşor. Bucură-te de senzaţia de relaxare şi abandonează gândurile, grijile şi problemele. Exprimă-ţi intenţia de a reintra conştient în starea de vis.

2. Concentrează-ţi atenţia asupra corpului

În continuare, concentrează-ţi atenţia asupra corpului fizic. Foloseşte exerciţiul de relaxare a celor şaizeci unu de puncte (descris la pagina 71) pentru a-ţi focaliza succesiv atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului. Treci de mai multe ori prin toate punctele. Remarcă totodată cum se simte corpul atunci când ajungi într-un punct sau altul. Urmăreşte orice semnal, orice senzaţie stranie, eventuale vibraţii sau distorsiuni ale imaginii corporale. Acestea sunt semnale ale paraliziei specifice somnului REM. Mai devreme sau mai târziu, vei experimenta cu siguranţă senzaţii precum cele descrise mai sus, care se vor transforma rapid într-o paralizie completă a organismului. În această etapă, eşti gata să părăseşti corpul fizic, lăsându-l undeva în urmă, şi să pătrunzi în lumea viselor într-un alt corp, să-i spunem al universului oniric.

3. Părăseşte-ţi corpul fizic şi intră în lumea viselor

De îndată ce simţi că trupul tău a atins starea de paralizie profundă, eşti gata de plecare! Aminteşte-ţi că orice corp fizic are un frate magic, capabil să se desprindă de el, care poate călători oriunde doreşti, la fel ca şi acela din carne şi oase. Foarte puţini oameni observă că în timpul nopţii străbat lumea viselor în acest trup, geamănul celui fizic. Imaginează-ţi cum te-ai simţi dacă te-ai desprinde de structura ta materială în acest corp al viselor, plutind prin aer. Eliberează-te de trupul din carne şi oase imobilizat. Fă un salt, desprinde-te lin sau coboară din pat, hotărăşte-te să te înalţi sau, dimpotrivă, ieşi din corpul fizic în jos, prin podea. Zboară până la tavan sau ridică-te pur şi simplu, ca şi cum te-ai da jos din pat. Dacă ai reuşit această mişcare, te afli deja în lumea viselor.

Comentariu

De îndată ce *te dai jos din pat*, ar trebui să realizezi că te afli într-o lume stranie. Aminteşte-ţi că eşti în corpul de vis şi că peisajul din jur face parte din aceeaşi lume, nu are o consistenţă reală. Este valabil inclusiv în privinţa patului din care tocmai ai coborât – nu este decât un pat efemer, o proiecţie a lumii viselor. Chiar şi corpul fizic pe care tocmai l-ai părăsit şi l-ai lăsat în urmă a devenit un corp oniric, nu unul real. Pe scurt, tot ce vezi se petrece în vis.

Dacă ţi se pare că pluteşti cu adevărat în jurul structurii tale fizice, în corpul astral, află că te înşeli şi poţi verifica asta făcând câteva observaţii critice şi un test al realităţii. Iată trei metode pe care le poţi folosi: 1) citeşte de două ori la rând acelaşi text; 2) priveşte un ceas digital, fereşte-ţi apoi privirea, iar în final reciteşte ora; şi 3) încearcă să găseşti şi să reciteşti chiar acest paragraf din carte. În final, trage concluziile care se impun!

(adaptare după Tholey[24] şi Rama[25])

CÂTE CORPURI AVEM: DOUĂ SAU UNUL SINGUR?

Aşa cum precizează Tholey: „Experienţa celui de-al doilea corp nu reprezintă decât o premisă, care nu este necesară şi are la bază o epistemologie naivă".[26] Aşa cum am explicat în *Visarea lucidă*, „experienţele extracorporale" dau de multe ori impresia că am avea două corpuri distincte: cel fizic sau pământesc şi cel eteric sau astral. În realitate, nu experimentăm decât un singur trup; nu este însă cel fizic, ci o imagine corporală, mai exact reprezentarea creierului nostru despre acesta. Imaginea corporală este unicul lucru pe care îl experimentăm, indiferent dacă ne aflăm în stare de veghe, de vis sau într-o experienţă extracorporală.[27] De aceea, pornind de la premisa că nu ai nevoie de un al doilea trup, poţi încerca următoarea adaptare a tehnicii corpului unic, pusă la punct de Tholey, astfel încât să nu te simţi încurcat de toate aceste concepte metafizice.

TEHNICA TRUPULUI UNIC

1. Relaxează-te complet

Dacă abia te-ai trezit dintr-un vis, rămâi întins pe spate sau culcat pe partea dreaptă, cu ochii închişi (fără să forţezi). Încordează şi relaxează succesiv muşchii feţei, capului, gâtului, spatelui, abdomenului, braţelor şi picioarelor. Elimină toate tensiunile musculare şi mentale. Respiră lent şi uşor. Bucură-te de senzaţia de relaxare şi abandonează gândurile, grijile şi problemele. Exprimă-ţi intenţia de a reintra conştient în starea de vis.

2. Concentrează-ţi atenţia asupra corpului

În continuare, focalizează-te asupra corpului fizic. Foloseşte exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte (descris la

pagina 71) pentru a-ţi concentra succesiv atenţia asupra diferitelor părţi ale trupului şi treci de mai multe ori prin toate punctele. Remarcă în treacăt cum se simte corpul atunci când treci printr-un punct sau altul. Urmăreşte orice semnal, orice senzaţie stranie, eventuale vibraţii sau distorsiuni ale imaginii corporale. Aceştia sunt indicatorii paraliziei specifice somnului REM. Mai devreme sau mai târziu, sigur vei experimenta senzaţii precum cele descrise mai sus, care se vor transforma rapid într-o stare de încremenire totală a trupului. În această etapă, eşti gata să te desprinzi de structura fizică, abandonând-o undeva în urmă, şi să intri în lumea viselor.

3. Părăseşte-ţi corpul şi pătrunde în lumea viselor

De îndată ce te simţi cuprins de starea de paralizie profundă, eşti gata de plecare! Aminteşte-ţi că imaginea corporală pe care o experimentezi acum nu este decât un trup încremenit (în spaţiul mental), căci informaţiile senzoriale îi transmit creierului că structura fizică nu poate face nici o mişcare. Când canalul senzorial se va închide de tot (când vei pătrunde mai adânc în starea REM), nu vor mai exista alte informaţii care să indice că trupul tău este tot în poziţia iniţială. În acest moment poţi începe să acţionezi în corpul de vis (care este tot o reprezentare mentală), fără ca sistemele senzoriale ale celui fizic să fie implicate în vreun fel. Noua imagine corporală se poate mişca fără nici o legătură cu poziţia actuală a trupului din carne şi oase, aşa cum se întâmplă în mod natural în orice vis.

Dacă trăieşti starea de paralizie provocată de somn, poţi fi absolut sigur că inhibarea completă a sistemelor senzoriale nu este prea departe. Tot ce ai de făcut este să-ţi imaginezi că te poţi mişca din nou sau că te afli în altă parte decât în pat, în altă poziţie ori în altă situaţie.

De îndată ce vei experimenta concret noua conjunctură, nu vei mai avea senzaţia de imobilitate a corpului fizic.

Comentariu

După cum ţi-ai dat seama, lucrurile nu diferă prea mult în cazul tehnicii corpului unic în comparaţie cu cea a corpurilor gemene: de îndată ce *te dai jos din pat*, ar trebui să realizezi că te afli într-un vis. Aminteşte-ţi că eşti în corpul astral şi tot peisajul din jur aparţine aceleiaşi lumi. Tot ce vezi acum este un vis.

(adaptare după Tholey[28] şi Rama[29])

UN SINGUR CORP FIZIC SAU NICI UNUL?

Desigur, chiar şi imaginea corporală unică despre care am vorbit în descrierea ultimei tehnici este tot produsul unui realism metafizic naiv. Reprezentarea trupului nostru este, de fapt, un model cerebral al unui corp fizic. Atunci când suntem treji, el acţionează ca şi cum *ar fi cu adevărat* un trup fizic. Mecanismul este simplu: corpul furnizează creierului informaţii senzoriale despre poziţia şi acţiunile sale, iar creierul îşi construieşte un model al statutului actual şi al mişcărilor corpului fizic. În final, *eu*-l experimentează imaginea corporală pe care şi-o formează creierul ca şi cum ar fi cu adevărat trupul fizic.

În cazul în care creierul nu şi-ar crea în permanenţă un model actualizat al situaţiei corpului fizic, omul nu ar putea acţiona fără să se împiedice în propriile sale picioare.

Să analizăm acum somnul REM, care diferă de starea cerebrală specifică stării de veghe. În acest caz, trupul fizic nu îi mai trimite creierului informaţii senzoriale utile despre starea sa. În consecinţă, mintea nu-şi poate actualiza corect configuraţia

modelului corporal, astfel încât aceasta să corespundă corpului fizic. Într-un fel, putem spune că cerebelul pierde legătura cu corpul fizic. În aceste condiţii, imaginea sa corporală poate cutreiera prin lumea viselor, într-o stare beatifică, fără să ştie că, în cazul în care cerebelul ar fi în contact cu trupul fizic, trupul astral nu ar putea călători nicăieri!

Să examinăm acum mai atent modelul corporal creat de creier. Dacă acesta nu mai reprezintă corect poziţia, activitatea sau starea structurii noastre fizice, ce rost ar mai avea ca cerebelul să menţină un model care să corespundă formei, funcţionalităţii sau tipologiei acestui corp? După cum scrie Tholey: „Experimentarea în vis a propriului corp nu reprezintă decât un fenomen transferat din starea de veghe, de care fiinţa se poate lipsi".[30] Altfel spus, putem renunţa complet la acest concept metafizic, călătorind într-adevăr cu viteza luminii. Aşadar, am trecut mai întâi de la tehnica celor două corpuri gemene la metoda corpului unic. Bineînţeles, ultimul pas îl reprezintă tehnica fără corp.

Tehnica fără corp

1. Relaxează-te complet

Dacă abia te-ai trezit dintr-un vis, rămâi aşezat pe spate sau culcat pe partea dreaptă, cu ochii închişi (fără să forţezi). Încordează şi relaxează succesiv muşchii feţei, capului, gâtului, spatelui, abdomenului, braţelor şi picioarelor. Elimină complet toate tensiunile musculare şi mentale. Respiră lent şi uşor. Bucură-te de senzaţia de relaxare şi abandonează gândurile, grijile şi problemele. Exprimă-ţi intenţia de a reintra conştient în starea de vis. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, eşti deja suficient de relaxat. Dacă te pregăteşti de culcare, poţi face

exerciţiul de relaxare progresivă (descris la pagina 70) sau exerciţiul de relaxare a celor şaizeci şi unu de puncte (de la pagina 71), ca să aprofundezi senzaţia. Lasă corpul să atârne greu şi scufundă-te într-o stare de pace, de ocean liniştit.

2. Gândeşte-te că în curând nu-ţi vei mai simţi deloc trupul

În timp ce adormi, concentrează-ţi atenţia asupra gândului că în scurt timp nu-ţi vei mai percepe corpul.

3. Pluteşte liber prin vis, ca un simplu punct conştient

De îndată ce nu-ţi mai simţi deloc trupul, imaginează-ţi că eşti un simplu punct conştient, care poate percepe, gândi, simţi şi acţiona în lumea viselor. Pluteşte liber prin acest univers, ca şi cum ai fi un fir de praf în aer, vizibil în lumina unei raze.

Comentariu

Există cu siguranţă oameni care vor simţi că le lipseşte ceva. Dacă faci parte din această categorie, nu te teme, căci sunt disponibile suficiente corpuri de vis pe care le poţi ocupa. Tholey descrie o metodă combinată pe care o numeşte *tehnica imaginii punctului conştient,* foarte asemănătoare cu cea fără corp. Între cele două există o singură diferenţă: înainte de a adormi, subiectul trebuie să se concentreze inclusiv asupra unei imagini hipnagogice. Iată cum descrie Tholey acest proces: „Dacă i-a apărut un scenariu oniric vizual, subiectul poate păşi în interiorul acestuia. În anumite circumstanţe, punctul conştient poate intra în corpul unui alt personaj din vis, preluând controlul asupra sistemului său motor.“[31]

(adaptare după Tehnica punctului conştient a lui Tholey[32])

Unde ne ducem?

Am descris şi am explicat în ultimele două capitole diferite tehnici de inducere a viselor lucide. Testează toate aceste metode şi insistă asupra celor care ţi se potrivesc cel mai bine. Practică-le cât mai des cu putinţă şi vei obţine rezultate pe măsură. Cu cât o să ai mai multe vise lucide, cu atât mai uşor îţi va fi să experimentezi altele noi. Odată intrat în lumea onirică, se pune întrebarea: „Acum, pentru că am ajuns aici, unde pot merge şi ce pot face în continuare?".

Următoarele două capitole îţi vor oferi diferite aplicaţii în lumea viselor lucide, inclusiv tehnici de a le prelungi, arătându-ţi totodată cum să lucrezi cu imaginile onirice.

Capitolul 5

Construirea viselor

Visele sunt modele ale lumii exterioare

Capitolul de faţă prezintă cadrul general pentru înţelegerea procesului oniric. Dacă tot te vei înălţa în lumea efemeră a viselor, nu strică să fii cu picioarele pe pământ, să ştii adică ce ai de făcut acolo.

Aşa cum am explicat în Capitolul 2, principala obligaţie a creierului este de a prezice şi controla rezultatele acţiunilor noastre în lumea exterioară. Pentru a-şi îndeplini această sarcină, construieşte un model al realităţii, întemeindu-şi ipotezele pe informaţii primite prin intermediul simţurilor. Atunci când doarme, creierul nu mai recepţionează aproape deloc acest gen de semnale. De aceea, singurele care rămân disponibile sunt cele din minte: amintiri, aşteptări, temeri, dorinţe şi aşa mai departe. Am convingerea că visele reprezintă rezultatul pe care îl obţine creierul utilizând asemenea informaţii interne pentru a simula lumea exterioară.

Potrivit acestei teorii, visarea este efectul aceluiaşi proces mental de percepţie pe care îl folosim pentru a înţelege mediul atunci când suntem treji. De aceea, pentru a înţelege universul

oniric, este necesar să cunoaştem esenţa procesului de percepţie în starea de veghe şi felul în care somnul modifică funcţionarea minţii.

Formarea percepţiilor

Experienţele de percepţie sunt construite printr-un mecanism complicat şi inconştient de evaluare a informaţiilor senzoriale. În afara semnalelor provenite de la simţuri, acest proces include numeroşi alţi factori, care pot fi împărţiţi în două categorii: aşteptările şi motivaţiile.

Aşteptările şi percepţia

Percepţia pe care o avem (ceea ce vedem, auzim, simţim etc.) depinde în mare măsură de aşteptările noastre. Într-un anumit sens, putem spune că percepem lucrurile la care ne aşteptăm cel mai mult. Aşteptările noastre iau diferite forme, iar una dintre cele mai importante este contextul. Pentru a înţelege cât de puternică este influenţa acestuia asupra percepţiei, cronometrează cât timp îţi ia să citeşti următoarele două fraze:

> Aşa că aceste frază sunt ca în mult mai exemplul uşor de rapid şi coerentă decât dacă citit haotic, aranjate cuvinte precedent alcătuiesc exemplul ar fi corect.

> Aceste cuvinte alcătuiesc o frază coerentă, aşa că sunt mult mai uşor de citit rapid şi corect decât dacă ar fi aranjate haotic, ca în exemplul precedent.

Probabil că ţi-a luat mai mult timp să citeşti prima frază

decât pe a doua, în care ai descoperit că topica are un anumit sens. Fiecare cuvânt se află aici într-un context rezonabil, care te-a ajutat să înţelegi şi să urmăreşti mai uşor întregul mesaj. Atunci când ai parcurs prima frază, nu ai beneficiat de ajutorul contextului (al modului de aranjare a cuvintelor), aşa că ţi-a trebuit mai mult timp să le prelucrezi.

Orice lucru familiar este mai uşor de perceput decât cele cu care nu suntem obişnuiţi. Studiază imaginea 5 până când identifici cele trei elemente. Cât timp ţi-a luat pentru cele trei figuri? Probabil că ai recunoscut-o foarte rapid pe cea a câinelui, apoi pe aceea a oii şi, la sfârşit, pe cea a elefantului. Timpul de recunoaştere corespunde gradului relativ de familiaritate a ima-

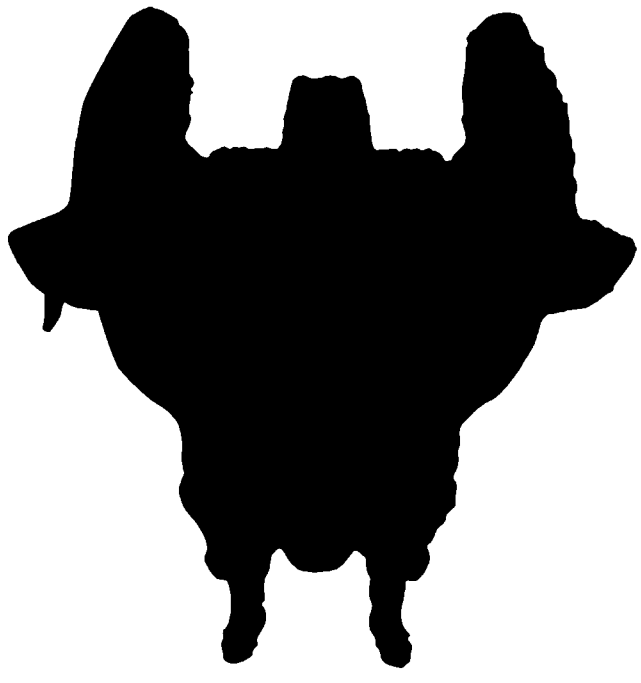


ginii. Evident, prin *familiar* înţelegem ceva la care ne aşteptăm.

Figura 5.1 Imagini incomplete

Un alt element care ne influenţează puternic percepţia este experienţa recentă. Steinfeld a descoperit că în mai puţin de cinci secunde, subiecţii cărora li s-a spus o poveste despre o croazieră pe ocean identifică un vapor în figura 5.1 c.[1] Celor cărora li s-a spus o poveste oarecare le-a luat treizeci de secunde ca să identifice figura. Noi ne aşteptăm întotdeauna ca evenimentele curente să semene cu ceea ce ni s-a petrecut recent.

Interesele personale, pasiunile, ocupaţia şi personalitatea pot influenţa puternic experienţa oamenilor. Această premisă este folosită în testul petei de cerneală al lui Rorschach, care porneşte de la interpretarea unor figuri ambigue pentru a stabili personalitatea subiectului. În studiul despre imaginaţie, devenit clasic, Bartlett a remarcat faptul că subiecţii cărora li se cere să interpreteze o pată de cerneală oferă de multe ori numeroase informaţii legate de interesele personale şi de ocupaţia lor. Spre exemplu, aceeaşi pată de cerneală i-a amintit unei femei de „o pălărie cu pene", unui preot de „cuptorul încins al lui Nabucodonosor", iar unui medic de „o radiografie a regiunii lombare bazale a sistemului digestiv".[2] Contemplaţi figura 5.2. Cu ce vi se pare că



seamănă pata de cerneală din ea?

Figura 5.2 O

simplă pată de cerneală sau...?

Influenţarea percepţiilor de către ocupaţia personală poate fi observată chiar în cazul unor stimuli mai puţin echivoci decât o pată de cerneală. Clifford şi Bull le-au prezentat mai multor poliţişti şi civili câteva ore de film înregistrat pe străzile unui oraş. Subiecţii au fost instruiţi să descopere persoanele certate cu legea şi eventualele infracţiuni. Deşi cele două grupuri au privit aceleaşi imagini, poliţiştii au descoperit mult mai multe furturi potenţiale decât civilii.[3] Ei se aşteptau să vadă acţiuni ilegale, aşa că le-au *văzut*. Aşteptările influenţează întotdeauna percepţia realităţii.

MOTIVAȚIILE ȘI PERCEPȚIA

Un alt element important care ne influenţează percepţia sunt motivaţiile. Ele sunt factorii psihologici care ne determină să acţionăm. Există numeroase tipuri de motivaţii, de la cele elementare, de tip foame, sete, necesităţi sexuale, până la nevoile psihologice, de tipul afecţiunii, recunoaşterii şi respectului de sine şi terminând cu cele superioare, precum altruismul sau ceea ce Abraham Maslow numeşte *actualizarea de sine*, nevoia de a-ţi împlini potenţialul unic. Toate aceste niveluri de motivaţie pot influenţa procesele de percepţie.

Cel mai uşor de studiat este influenţa nivelurilor inferioare ale motivaţiei. Spre exemplu, unor copii din cadrul unui experiment li s-a cerut să estimeze mărimea unei monede. Deşi li s-a prezentat aceeaşi monedă, copiii săraci au perceput-o mai mare decât copiii bogaţi. Într-un alt experiment, în care mai multor elevi li s-au arătat diferite figuri ambigue înainte şi după masă, s-a constatat că sunt mult mai predispuşi să interpreteze figurile

ca alimente, dacă le este foame, decât dacă abia au mâncat. După cum spune şi proverbul: „Felul cum arată pâinea depinde de cât eşti de flămând".

Emoţiile puternice motivează comportamentul şi influenţează percepţia. Ştii probabil din experienţă că oamenii mânioşi sunt primii care îi consideră pe ceilalţi ostili. Cei cărora le e frică sunt predispuşi să vadă lucrurile de care le este teamă, confundând uneori un tufiş cu un urs. Dintr-o perspectivă mai pozitivă, îndrăgostiţii tind să vadă toate lucrurile în roz, recunoscându-şi iubitul sau iubita în orice străin.

În general, motivaţiile îi determină pe oameni să acţioneze pentru a-şi împlini scopurilor sau pentru satisfacerea anumitor nevoi specifice. Motivaţiile şi emoţiile influenţează percepţia într-un sens subiectiv (lucrurile par altfel decât sunt în realitate).

Schemele: cărămizile minții

Dacă procesul de percepţie presupune analiza şi evaluarea informaţiilor senzoriale, creierul trebuie să folosească anumite mecanisme de suprapunere pentru a stabili ce anume percepe. Să spunem, spre exemplu, că ţi se arată o structură luminoasă ambiguă. Ce anume vezi? Este un tufiş sau un urs? Pentru a identifica imaginea trebuie să ai deja anumite modele mentale ale tufişurilor, urşilor, ale altor oameni etc., cu care să poţi compara informaţiile primite de la simţuri. Ceea ce vezi este, de fapt, cel mai bun model pe care îl descoperă creierul, care se suprapune peste realitatea din jur.

Acelaşi proces se aplică şi nivelurilor mai abstracte ale minţii, cum ar fi limbajul, raţiunea şi memoria. De pildă, nu poţi trage concluzia că cineva a vorbit din politeţe sau a fost sin-

cer într-o anumită situaţie, fără să ai deja nişte modele mentale anterioare ale celor două modalităţi. Numite *scheme, cadre* sau *scenarii*, acestea reprezintă cărămizile percepţiei şi ale gândirii.

Noile scheme sunt create prin adaptarea sau combinarea celor vechi, din care o parte sunt moştenite genetic. Ele sesizează trăsăturile generale esenţiale ale modului în care a funcţionat lumea exterioară în trecut şi ale celui în care presupunem că va funcţiona în viitor. O schemă reprezintă un model al unui fragment din mediul înconjurător. „Este un fel de teorie informală, particulară şi nearticulată referitoare la natura evenimentelor, obiectelor sau situaţiilor cu care avem de-a face. Într-un fel, putem spune că totalitatea schemelor pe care le avem şi cu ajutorul cărora interpretăm lumea reprezintă teoria noastră particulară despre natura realităţii", scrie psihologul de la Stanford, David Rumelhart.[4]

Schemele ne ajută să ne organizăm experienţele prin gruparea unor seturi comune de trăsături sau atribute ale obiectelor, oamenilor sau situaţiilor. Aceste seturi de presupuneri ne permit apoi să depăşim informaţiile parţiale pe care ni le oferă simţurile şi să percepem o imagine integrală.

EXERCIŢIUL: CUM NE POT CONDUCE SCHEMELE DINCOLO DE INFORMAŢIILE PARŢIALE PRIMITE DE LA SIMŢURI

1. Citeşte următoarea poveste

Pentru a înţelege felul în care acţionează schemele asupra procesului de înţelegere, citeşte următoarea poveste şi vizualizează cât mai detaliat ceea ce se petrece.

Nasruddin (numit în alte tradiţii Nastratin - n.tr) a

intrat într-un magazin şi l-a întrebat pe vânzător:

– M-ai văzut vreodată până acum?

– Niciodată, i-a răspuns omul.

– În acest caz, i-a spus intrigat Nasruddin, de unde ştiai că sunt eu?

2. Enumără tot ce ştii sigur că s-a petrecut

După ce ai contemplat situaţia cu ochii minţii, fă o listă cu faptele care s-au petrecut şi pe care le consideri absolut sigure. Altfel spus, bazează-ţi enumerarea doar pe informaţiile explicite oferite de poveste (după cum îi plăcea atât de mult lui Joe să-i spună lui Friday: „Numai faptele, cucoană!"). Poţi reciti de mai multe ori povestea, dacă doreşti. Acordă-ţi timpul necesar pentru a face o listă completă (cel puţin cinci minute). Iată un posibil început de listă: 1) Nasruddin a intrat într-un magazin; 2) el a pus o întrebare; 3) vânzătorul i-a răspuns la întrebare; 4) ... continuă singur lista.

3. Enumără tot ce crezi că s-a petrecut

Completează povestea cu alte informaţii pe care le consideri plauzibile sau logice. Conştientizează de fiecare dată pe ce anume îţi bazezi prezumţiile. Dacă doreşti, poţi reciti istorioara. Exerciţiul trebuie să dureze cel puţin cinci–zece minute, până când notezi măcar douăsprezece informaţii plauzibile. De pildă: 1) Nasruddin era bărbat; 2) Vânzătorul nu era orb; 3) Nasruddin mergea pe două picioare; 4) Vânzătorul nu minţea.

Comentariu

Lista argumentelor plauzibile (inventate) este în mod normal mult mai lungă decât cea a faptelor propriu-zise (observate direct). Dacă enumerarea faptelor concrete nu a durat prea mult şi le-a

epuizat pe toate, enumerarea presupoziţiilor s-a încheiat probabil când a expirat timpul, dar înainte de a le termina pe toate, căci lista e potenţial infinită. Noi atribuim lumii în care trăim mult mai multe aspecte decât cele pe care le înregistrăm direct.

Observă cât de multe presupuneri automate ai făcut. Schema mentală pe care o ai despre un magazin te-a făcut probabil să presupui că magazinul oferă spre vânzare anumite bunuri sau servicii, că este luminat de razele soarelui sau de un sistem artificial de iluminare, că are pereţi, un tavan, una sau mai multe uşi, poate şi o vitrină, cu siguranţă o podea, că la el se ajunge mergând pe o stradă, cel mai probabil pe una din străzile comerciale ale oraşului. Schemele legate de comportamentul social te-au condus probabil la ideea că Nasruddin a intrat în magazin pe uşă, nu pe fereastră, şi-a adresat întrebarea vânzătorului, nu unui alt client, că vânzătorul şi Nasruddin nu s-au întâlnit niciodată până atunci, că cei doi vorbeau aceeaşi limbă etc. Schemele referitoare la orientarea în realitatea generală te-au determinat probabil să presupui că legile fizicii operau inclusiv în povestea noastră, gravitatea funcţiona ca de obicei, uşa scârţâia, Nasruddin nu era totuna cu vânzătorul (deci nu vorbea cu el însuşi), că nu era un câine vorbitor, ci un om şi, în sfârşit, că spusele sale sunt pe jumătate în glumă, pe jumătate serios. Cred că ţi-ai dat seama că procesul de enumerare a acestor prezumţii nu poate fi limitat decât de timp şi de imaginaţie.

MINTEA ARE SCHEME PENTRU ORICE

În timpul exerciţiului precedent ţi-ai dat seama probabil că ideea de schemă mentală are ceva în comun cu aceea de stereotip. De exemplu, poate că ai presupus inconştient că vânzătorul era

de sex masculin. De asemenea, este posibil să fi observat că, în mod normal, clişeele mentale nu sunt examinate conştient. Nu conştientizăm majoritatea celor pe care le utilizăm, de exemplu, gesturilor specifice pe care le facem într-o anumită situaţie socială. Tot ce facem este să percepem situaţia în care ne aflăm (formală, prietenească, intimă etc.) şi să acţionăm în consecinţă.

Noi definim automat comportamentul corect (aşteptat) în funcţie de schemele noastre particulare. De pildă, dacă percepem că ne aflăm la operă, normele legate de aceasta conjunctură ne fac să stăm liniştiţi pe scaun, nu să ne plimbăm de colo-colo.

Cred că te-ai convins deja că mintea are scheme pentru orice. „La fel cum există teorii despre orice", scrie Rumelhart, „schemele pot ilustra cunoaşterea pe toate nivelurile – de la ideologii şi adevăruri culturale până la felul în care trebuie alcătuită o frază, semnificaţia unui anumit cuvânt sau sunetele care corespund literelor alfabetului."[5]

Schemele nu sunt individuale, ci sunt interconectate. Astfel, o schemă particulară, cum ar fi aceea de *spectator la operă*, atrage automat în minte alte scheme. De pildă, vom identifica spontan o soprană în femeia de pe scenă îmbrăcată în haine de epocă, fără să o confundăm nici o clipă cu o regină adevărată.

Activarea schemelor

Până aici am descris conceptul de schemă doar din perspectivă psihologică. Din punct de vedere fiziologic, fiecărei scheme îi corespunde în creierul nostru o anumită reţea de neuroni. Teoriile actuale susţin că măsura în care operează una sau alta dintre ele în sensul organizării experienţei depinde de gradul de dinamizare al reţelei neuronale corespondente.

Freud credea că mintea este divizată în trei părţi: mintea conştientă, cea pre-conştientă şi cea subconştientă. Din această perspectivă, activarea unei scheme peste un anumit prag critic conduce la o experienţă conştientă.

Schemele prea puţin actualizate pentru a influenţa alte scheme rămân inconştiente. Cele suficient dinamizate pentru a influenţa activarea altora, dar insuficient de trezite pentru a începe să opereze ele însele, fac parte integrantă din mintea pre-conştientă.

Să luăm un exemplu, pentru a înţelege mai bine aceşti termeni. Probabil că unul dintre cuvintele (şi implicit din schemele mentale) care nu este tot timpul activat în mintea ta este *ocean*. Până să-l citeşti, schema ta mentală referitoare la *ocean* era probabil latentă în mintea subconştientă, alături de numeroase alte scheme pe care le asociezi cu el. În clipa de faţă, schema referitoare la *ocean* s-a activat, depăşind pragul critic al minţii conştiente. Probabil că alte scheme asociate cu ea au trecut la rândul lor acest prag, cum ar fi cele referitoare la *peşti, pescăruşi* sau *plajă*. Poate că ţi-ai amintit inclusiv proverbul: „Îţi aparţine doar ceea ce nu poţi pierde într-un naufragiu".

Pe lângă faptul că ţi-a adus în lumina minţii conştiente diferite scheme, cuvântul *ocean* a dinamizat cu siguranţă şi câteva din mintea pre-conştientă. Este vorba de diferite lucruri pe care le asociezi cu oceanul, dar nu atât de intim ca cele care au trecut deja pragul conştient. Spre exemplu, schema mentală asociată cu ideea de *vapor* nu s-a actualizat probabil decât parţial (deşi acum, după ce ai citit cuvântul, s-a activat complet).

Chiar dacă nu te-ai gândit în mod conştient la vapoare, activarea subconştientă a schemelor mentale asociate cu ele poate fi demonstrată dacă privim figura 5.1 c. Probabil că se va întâmpla

ceea ce au păţit şi subiecţii lui Steinfeld, cărora li s-a spus o poveste despre ocean şi imediat au recunoscut un vapor în această imagine. Aşadar, o schemă mentală nu trebuie să fie neapărat la nivelul minţii conştiente pentru a ne influenţa comportamentul.

Un model al procesului de visare

Construirea viselor

Sugeram mai devreme că visele pot fi considerate simulări ale lumii exterioare create de sistemele noastre de percepţie. Noţiunile pe care le-am prezentat mai sus despre percepţia în timpul stării de veghe îţi vor folosi în înţelegerea acestei teorii.

Să examinăm întâi felul în care somnul modifică procesul percepţiei. Aşa cum am învăţat în Capitolul 2, în timpul perioadei REM informaţiile senzoriale provenite din lumea exterioară şi din corpul fizic sunt suprimate, deşi creierul rămâne extrem de activ. Dinamizarea cerebrală aduce anumite cadre mentale dincolo de pragul minţii conştiente; ele pătrund în conştiinţă, făcând visătorul să vadă, să audă, să simtă şi *să experimenteze* diferite aspecte care nu sunt prezente în mediul exterior.

În mod normal, dacă am vedea ceva ce nu există în realitate, informaţiile senzoriale contrarii ar corecta imediat respectiva impresie greşită. De ce nu se petrece la fel şi în timpul viselor? Răspunsul este următorul: deoarece lumea exterioară nu mai furnizează creierului asemenea informaţii.

Ce fel de vise suntem predispuşi să avem?

Experienţa din visele noastre este determinată de schemele

activate dincolo de pragul minţii conştiente. Însă ce anume determină declanşarea lor? Aceleaşi procese care influenţează şi percepţia în starea de veghe: aşteptările şi motivaţiile noastre.

Aşteptările se manifestă în multe feluri. Atunci când ne construim o lume a viselor, ne aşteptăm să semene cu alte lumi pe care le-am experimentat anterior. De pildă, din universurile noastre onirice nu lipsesc niciodată gravitaţia, timpul, spaţiul şi atmosfera. În mod similar, situaţiile prin care am trecut recent ne influenţează visele, la fel cum ne influenţează percepţiile în starea de veghe. Freud numea acest proces: *reziduuri din timpul zilei.*

Interesele personale, preocupările şi grijile noastre au un impact asupra procesului de visare, la fel cum au un impact şi asupra percepţiilor din starea de veghe. Nu este exclus ca preotul care a identificat cuptorul de foc al lui Nabucodonosor în pata de cerneală a testului psihologic Rorschach să aibă inclusiv vise legate de acest rege nebun al Babilonului. Îţi mai aminteşti de studiul care demonstrează că poliţiştii sunt mai predispuşi decât civilii să se aştepte şi, implicit, să vadă încălcări ale legii, chiar şi acolo unde nu există? Care din cele două grupuri crezi că este mai predispus să viseze despre infracţiuni?

Motivaţiile şi emoţiile ne influenţează puternic percepţiile din starea de veghe. De aceea, mi se pare normal ca ele să ne influenţeze şi experienţele onirice. În particular, oamenii sunt înclinaţi să viseze despre ceea ce doresc. Să spunem că te-ai culcat fără să fi luat cina. La fel ca şcolarii înfometaţi care s-au dovedit predispuşi să interpreteze figurile ambigue drept alimente, vei visa probabil ceva legat de mâncare. Freud a fost atât de impresionat de densitatea împlinirii dorinţelor în planul oniric, încât a făcut din acest fapt piatra de temelie a teoriei sale legate de vise. În viziunea lui, *orice vis reprezintă împlinirea unei*

dorinţe. În mod evident, afirmaţia este exagerată (cazul coşmarurilor reprezintă exemplul cel mai evident).

În starea de veghe, teama predispune la interpretarea stimulilor echivoci drept potenţiale pericole, iar în vise are exact acelaşi efect. Aşa se explică probabil de ce oamenii visează despre evenimente neplăcute sau chiar terifiante. În nici un caz nu-i putem suspecta că sunt masochişti şi îşi doresc inconştient să se simtă înspăimântaţi (conform prezumţiei lui Freud). Mai probabil ar fi că le este frică de anumite evenimente, aşteptându-se ca ele să se petreacă (aceste aşteptări fac parte din categoria celor negative). Nu te poţi teme de fantome, dacă nu crezi în ele.

De ce seamănă visele cu niște povești?

Din cele prezentate până acum am putea crede că experienţele onirice nu sunt altceva decât simple secvenţe de imagini, sentimente şi senzaţii fără nici o legătură între ele, şi nu acele suite logice cu care suntem obişnuiţi, detaliate şi complexe, asemănătoare unor poveşti. După părerea mea, ipoteza schemelor mentale poate explica inclusiv complexitatea şi coerenţa viselor. Pentru a înţelege cum este posibil acest lucru, să ne reamintim de exerciţiul anterior în care am făcut un număr foarte mare de deducţii logice pornind de la câteva fapte reale (scheme mentale). Exerciţiul a demonstrat că poţi porni de la câteva structuri generale prefabricate pentru a ţese în jurul lor un număr infinit de detalii semnificative. Dacă îi dai un punct, creierul activ va vedea o muscă. Dacă îi dai o schemă mentală sau două, creierul adormit va ţese în jurul lor o poveste.

Există vise cu scenarii atât de coerente, de amuzante, de dramatice şi de profunde, încât par adevărate mituri, filme sau

romane. Când te trezeşti, ţi se pare uneori că semnificaţia personajelor sau a evenimentelor nu ţi-a fost revelată decât la sfârşit, în cadrul deznodământului. Impresia care îţi rămâne atunci este că cineva a alcătuit acest scenariu complex.

Asemenea vise le dau oamenilor sentimentul că subconştientul transmite mesaje pe care mintea lor conştientă ar trebui să le înţeleagă şi să le interpreteze. După părerea mea, o explicaţie mai simplă ar putea fi aceea că visele de acest gen au la bază *scheme ale unor poveşti.*

Dacă acest concept te-a luat prin surprindere, îţi voi reaminti că există scheme mentale pentru absolut orice. Structurile narative fac parte integrantă din cultura universală. Majoritatea poveştilor sunt alcătuite din suite logice de episoade, împărţite de regulă în trei părţi: expunerea, intriga şi deznodământul. Expunerea reprezintă o introducere în cadrul general şi o prezentare a personajelor. Este urmată în mod firesc de o intrigă (de o complicare a poveştii), iar în final de un deznodământ care pune capăt naraţiunii.

Carl Jung consideră că visele sunt un fel de piese în trei acte. Schemele poveştilor pot prezenta o suită de evenimente, diverse personaje, intrigă dramatică şi au, de multe ori, finaluri-surpriză. Ele nu presupun neapărat rolul unui regizor al visului jucat de mintea subconştientă.

DE CE SUNT VISELE SEMNIFICATIVE?

Perspectiva în care visele sunt privite ca modele ale lumii exterioare diferă fundamental de cea tradiţională, care le consideră mesaje ale subconştientului (sau, uneori, chiar ale zeilor). În secţiunea anterioară am adus argumente care justifică

această viziune.[6] Oricum ar sta lucrurile, este cert că interpretarea viselor poate dezvălui foarte multe despre personalitatea visătorului, de aceea este o practică ce merită cultivată.

Motivul este simplu: să ne gândim la testul lui Rorschach. Cum se face că ceea ce văd oamenii într-o pată de cerneală ne spune ceva despre personalitatea lor? Interpretările pe care le fac scot la iveală lucruri semnificative despre interesele personale, despre grijile, preocupările, experienţele şi pshihicul lor. Visele conţin mult mai multe informaţii personale decât o pată de cerneală, căci imaginile onirice sunt create de propria noastră minte. Chiar dacă nu reprezintă neapărat mesaje ale subconştientului, sunt cele mai intime creaţii ale noastre. De aceea, oferă foarte multe indicii despre noi înşine şi despre ceea ce am putea deveni.

Construirea viselor: două exemple

Următoarele două exemple ale unor experienţe onirice ipotetice ilustrează mai multe caracteristici ale procesului lor de construire: 1) visele sunt produse ale interacţiunii dintre diferite părţi ale minţii (conştientă, pre-conştientă şi subconştientă); 2) schemele mentale, motivaţiile şi aşteptările noastre interacţionează în crearea unui vis; 3) nu putem vorbi de predestinare în vise. Ele răspund atât motivaţiilor noastre inferioare, cât şi celor superioare, atât aşteptărilor referitoare la dezastre, cât şi celor mai elevate aspiraţii pe care le avem.

VARIANTA 1

Tocmai am intrat în faza REM a somnului şi creierul meu devine din ce în ce mai dinamic. Într-un singur minut, câteva scheme mentale trec pragul percepţiei. Să spunem că am de-a

face cu harta străzilor unui oraş care a rămas activată în urma experienţelor din ziua precedentă. De îndată ce văd strada, mă aştept să mă zăresc şi pe mine acolo, lucru suficient pentru a mă proiecta în acel spaţiu.

Acum observ că e noapte şi strada este slab luminată. Această imagine declanşează în creierul meu alte scheme (inconştiente sau pre-conştiente) asociate cu pericolul de a te afla în oraş noaptea, inclusiv aşteptarea unui eventual atac din partea unui răufăcător. În clipa în care acest gând negativ îmi trece prin minte, în depărtare apare o figură neclară.

Cine este? Nu o pot vedea destul de bine pentru a spune cum arată, dar îmi vine ideea că ar putea fi tocmai răufăcătorul de care am tot auzit. Gândul este suficient pentru ca figura neclară să se transforme instantaneu într-un infractor ameninţător. Acesta priveşte în direcţia mea, aşa că mă întorc şi o iau în direcţia opusă. Mă tem (adică mă aştept) că mă va urmări, lucru care se şi petrece. Încep să alerg, dar fuge după mine. Încerc să scap de el, luând-o pe diferite alei, dar nu ştiu cum se face că mă găseşte de fiecare dată.

În sfârşit, mă ascund în spatele unor scări şi pentru o clipă mă simt în siguranţă. Apoi îmi trece prin cap: „Dar poate că mă va găsi şi aici!". Şi chiar mă găseşte. Mă trezesc lac de transpiraţie.

VARIANTA 2

Tocmai am intrat în faza REM a somnului şi creierul meu devine din ce în ce mai dinamic. Într-un singur minut, câteva scheme mentale trec pragul percepţiei. Să spunem că am de-a face cu harta unui oraş care a rămas activată în urma experienţelor din ziua precedentă. De îndată ce văd strada, mă aştept să mă zăresc şi pe mine acolo, lucru suficient pentru a mă proiecta în acel spaţiu.

Acum observ că e noapte şi oraşul este slab luminat. Imaginea declanşează în creierul meu alte scheme mentale asociate cu această experienţă. De data aceasta îmi trece prin minte că mă duc la cinematograf. În depărtare observ o figură neclară. Deşi nu pot să-i disting trăsăturile, ideea că merg la film mă face să cred că e vorba de un prieten cu care trebuie să mă întâlnesc. Când mă apropii, constat că este într-adevăr el.

Ne îndreptăm împreună către cinematograf. Îmi dau seama că ştiu bine strada. Nu-mi mai amintesc la ce film mergem, aşa că privesc reclama luminoasă. Probabil o parte a minţii mele ştie că visez, căci titlul pe care îl observ sună astfel: *Ultimul val* (este un film despre vise). Am văzut acest film de cel puţin zece ori, mă întreb de ce sunt din nou aici. Mă uit iar pe panoul de afişaj şi constat că titlul s-a schimbat: *Vis sau veghe*? De data aceasta, nu mai pot rata indiciul oniric. Îmi dau seama foarte clar că visez. În timp ce priveam panoul, prietenul meu a dispărut de lângă mine. Încep să zbor (ştiind că schema mentală a gravitaţiei nu funcţionează în vise).

Constrângeri mentale aplicate viselor

Presupunerile pot fi periculoase

Aşa cum am văzut, schemele nu sunt altceva decât teorii care justifică presupunerile noastre despre lumea exterioară. Dacă ipotezele sunt greşite, iar schemele noastre nu reprezintă modele corecte ale lumii din jur, mintea normală le revizuieşte şi le modifică printr-un proces pe care faimosul psiholog Jean Piaget îl numeşte „acomodare“. Noua schemă (modificată) va corespunde mai bine realităţii, iar cunoaşterea noastră despre

existenţă se va îmbunătăţi.

Dacă ne actualizăm tot timpul schemele în funcţie de informaţiile primite, lumea în care trăim se va dilata continuu, căci modelele noastre vor deveni din ce în ce mai comprehensibile şi mai inteligente. Din păcate, majoritatea oamenilor nu-şi actualizează schemele mentale, deşi primesc permanent informaţii noi.

Mulţi nici măcar nu-şi dau seama de acest fapt, tocmai pentru că noile date nu se încadrează în clişeele noastre mentale şi în ipotezele referitoare la lumea din jur. În loc să remarce discrepanţele, oamenii le distorsionează sau, după cum se exprimă Piaget, „asimilează" percepţia unui anumit eveniment ori obiect, astfel încât acesta să corespundă schemei lor, şi nu invers. Dificultatea înţelegerii indiciilor ilustrează acest fenomen. Chiar dacă pricep că o realitate nu se potriveşte cu stereotipul lor mental, oamenii preferă să o considere nerelevantă sau iluzorie.

Personajul central de care se folosesc înţelepţii din cultura sufită pentru a ilustra cele mai comune greşeli umane se numeşte Mulla Nasruddin (numit în alte tradiţii Nastratin - n.tr). Acesta este un mucalit, pe jumătate inocent, pe jumătate prost. „Când şoimul regelui s-a aşezat la fereastra sa, Mulla, care nu mai văzuse niciodată un «porumbel» atât de ciudat, l-a luat, i-a tăiat ciocul puternic şi ghearele, iar apoi i-a dat drumul, spunându-i: «Aşa! Acum arăţi şi tu ca o pasăre adevărată»..."[7]

La fel ca Nasruddin, care l-a lipsit pe şoim de atributele cele mai semnificative, tocmai pentru că nu corespundeau schemei sale mentale despre o pasăre, majoritatea oamenilor suferă de miopie auto-perpetuată, încercând să reducă noile concepte în aşa fel încât să se încadreze în limitele strâmte ale înţelegerii lor actuale. Deloc întâmplător, una din principalele funcţii ale poveştilor sufite (cu Nasruddin sau cu alte personaje) constă toc-

mai în a ne oferi alte scheme, care să ne ajute să ne privim într-o lumină nouă, asigurând astfel premisele dezvoltării unor percepţii superioare.

Setul general de modele mentale care ne guvernează experienţa obişnuită ne va influenţa cu siguranţă şi visele. În ambele cazuri, presupunem că suntem treji, iar percepţiile din lumea viselor sunt distorsionate de mintea noastră ca să corespundă acestei presupuneri.

Atunci când în vis se petrec evenimente bizare, noi le asimilăm, considerându-le posibile. Chiar dacă remarcăm uneori că sunt neobişnuite, găsim întotdeauna argumente care să le justifice.

Dacă doreşti să devii lucid în timpul visului, trebuie să te pregăteşti mental astfel încât să poţi accepta faptul că un „porumbel ciudat" este tot o pasăre, dar de altă factură, şi că – uneori – explicaţia anomaliilor este tocmai faptul că visezi.

Importanţa aşteptărilor în procesul de construire a viselor

Aşteptările şi presupunerile noastre (conştiente sau preconştiente) legate de vise determină în mare măsură forma pe care ele o iau. Acelaşi fenomen caracterizează şi conştiinţa de veghe.

Ca să înţelegem mai bine limitările presupunerilor asupra performanţei umane, să ne amintim mitul celor patru minute pentru o milă. Mulţi ani la rând s-a crezut că nimeni nu poate parcurge această distanţă în patru minute, până când un sportiv a reuşit să facă asta. Odată cu reuşita lui, imposibilul a devenit posibil. Aproape instantaneu, şi alţi atleţi au izbutit să alerge o

milă în acest interval de timp.

Presupunerile joacă un rol şi mai important în timpul viselor. La urma urmei, în lumea fizică există condiţionări chiar reale, impuse de corpul nostru, ca să nu mai vorbim de constrângerile legilor fizicii.

De aceea, deşi bariera celor patru minute pentru parcurgerea unei mile a fost depăşită, este evident că există alte limite ale vitezei umane care sunt insurmontabile. Aşa cum suntem construiţi, ar fi imposibil să alergăm pe o distanţă de o milă în patru secunde. În lumea viselor însă, legile fizicii funcţionează doar ca simple convenţii acceptate de minte.

Nu este totuşi exclus să existe anumite constrângeri fiziologice care condiţionează acţiunile unui visător lucid, datorate limitărilor funcţionale ale creierului uman. Spre exemplu, nici un onironaut nu reuşeşte să citească un pasaj coerent. După cum scria în anul 1938 fizicianul german Harald von Moers-Messmer, literele pur şi simplu nu se leagă între ele în vis. Ori de câte ori savantul încerca să se focalizeze asupra cuvintelor, literele care le alcătuiau se transformau în hieroglife. (Personal, nu afirm că nu poţi citi niciodată într-un scenariu oniric. Eu am avut vise în care am citit, dar acestea nu au fost niciodată lucide, astfel încât scrisul să fie produs ca răspuns la o intenţie voluntară.)

Totuşi, constrângerile fiziologice potenţiale asupra viselor sunt mult, mult mai puţine decât cele impuse în viaţa reală de legile fizicii. Principalele influenţe care ne limitează visele sunt cele psihologice (de pildă, presupunerile).

DACĂ EŞTI CONVINS CĂ NU POŢI, NU POŢI

Filozoful rus P.D. Uspenski era convins că „omul care

doarme nu se poate gândi la el însuşi decât dacă gândul său reprezintă un vis". El a tras concluzia uimitoare că „un visător nu-şi poate pronunţa propriul nume în vis". Ţinând cont de efectele aşteptărilor noastre asupra conţinutului experienţei onirice, nu trebuie să ne mire concluzia lui Uspenski: „Dacă îţi poţi pronunţa numele în vis, te trezeşti imediat".[8]

O altă visătoare lucidă, studiată de psihologul englez Celia Green, a auzit de experienţele şi teoriile filozofului rus şi şi-a propus să le testeze personal. „M-am gândit la criteriul lui Uspenski şi mi-am propus să-mi repet continuu numele. M-am trezit undeva, între două lumi, dar mi s-a părut că tehnica are un oarecare efect. Într-un fel, m-a «ameţit». Oricum, am fost nevoită să renunţ."[9]

Încercând să demonstreze aceeaşi ipoteză, Patricia Garfield descrie un vis lucid pe care l-a avut ea însăşi: „...Mi-am propus să-mi sculptez numele pe uşă. Am citit ce am scris şi am înţeles de ce spunea Uspenski că este imposibil să-ţi rosteşti numele într-un vis lucid: întreaga atmosferă a început să vibreze şi să tune, aşa că m-am trezit". Garfield, care cunoştea inclusiv studiul lui Green, a tras concluzia că „nu este imposibil să-ţi rosteşti numele într-un vis lucid, dar acest lucru *întrerupe* visul".[10]

Am citit şi eu relatarea lui Uspenski, dar nu i-am putut accepta nici concluzia, nici premisa de la care a pornit. Eram convins că nimic nu este mai uşor decât să-mi spun numele în vis, aşa că am trecut la fapte. Într-una dintre experienţele onirice conştiente am rostit clar, cu glas tare: „Stephen, mă cheamă Stephen".

Deşi mi-am auzit propria voce pronunţându-mi distinct numele, nu s-a întâmplat nimic neobişnuit. În mod evident, Uspenski, subiectul lui Green şi Garfield au fost cu toţii

condiţionaţi de propriile lor aşteptări. Mai mult chiar decât în viaţa obişnuită, dacă eşti încredinţat că nu poţi face ceva în vis, chiar nu poţi. După cum scria Henry Ford: „Indiferent dacă eşti convins că poţi sau că nu poţi, ai dreptate în ambele cazuri".

Capitolul 6

Principiile și practica visării lucide

A visa sau a nu visa: cum poți rămâne adormit sau cum te poți trezi la comandă

Până acum ai învăţat diferite tehnici de inducere a experienţelor onirice conştiente prin îmbunătăţirea capacităţii de memorare a acestor experienţe. Ai reuşit deja să trăieşti câteva vise lucide sau chiar să ţi le induci la voinţă. Ce să faci însă cu această cunoaştere? Aşa cum spuneam mai devreme, una dintre cele mai fascinante posibilităţi este aceea de a-ţi controla visele. Este cu putinţă să visezi orice doreşti, aşa cum afirmă yoghinii tibetani. Înainte de a experimenta acest fapt, trebuie să reuşeşti să rămâi adormit fără a-ţi pierde luciditatea.

De multe ori, onironauţii începători se trezesc chiar când devin conştienţi. Ei recunosc indiciile onirice, aplică testele realităţii şi trag concluzia că visează, dar în aceeaşi clipă se trezesc din somn sau îşi pierd din nou luciditatea, fapt extrem de frustrant. Din fericire, acest obstacol nu este decât temporar. Odată cu practica, ei îşi pot dezvolta capacitatea de a rămâne în starea

de vis din ce în ce mai mult. Aşa cum vom arăta în continuare, există inclusiv tehnici specifice care previn trezirea prematură. Continuă să aplici cu perseverenţă tehnicile învăţate şi vei constata că noua capacitate de a visa conştient devine din ce în ce mai rafinată.

PREVENIREA TREZIRII PREMATURE

În urma experienţelor individuale, onironauţii au descoperit diferite metode de prelungire a stării de vis atunci când este ameninţată de o trezire nedorită. Toate aceste tehnici presupun realizarea unei anumite acţiuni în timpul visului, de îndată ce începe să se estompeze.

Linda Magallon, editor şi redactor al *Buletinului viselor*, ea însăşi o mare pasionată a experienţelor onirice conştiente, a descris într-un articol cum reuşeşte să împiedice deşteptarea prematură, concentrându-se asupra auzului şi simţului tactil. Iată câteva dintre acţiunile pe care le face în vis pentru a împiedica ştergerea detaliilor din experienţa onirică şi trezirea: ascultă voci, muzică sau propria respiraţie; începe sau continuă o conversaţie; se freacă la ochi (în vis); îşi atinge mâinile şi faţa; atinge alte obiecte, cum ar fi o pereche de ochelari, un pieptăn sau rama unei oglinzi; se lasă atinsă sau zboară.[1]

Toate aceste tipuri de acţiuni seamănă întrucâtva cu tehnica învârtirii descrisă la pagina 168. Ele au la bază ideea activării sistemului de percepţie, astfel încât să nu-şi poată schimba perspectiva dinspre lumea viselor către cea cotidiană. Atât timp cât eşti angajat activ şi perceptual în universul oniric, eşti mai puţin predispus să faci tranziţia către realitatea fizică.

Poate că Linda Magallon are un sistem REM neobişnuit de

activ, neputându-şi menţine starea de somn atunci când intră în această fază. Dar foarte mulţi visători se plâng că nu pot rămâne lucizi suficient de mult timp pentru a savura cu adevărat experienţa onirică. Aceşti oameni au nevoie de tehnici mai eficiente care să-i ajute să rămână conştienţi în visele lucide. Harald von Moers-Messmer a fost unul din puţinii savanţi care au cercetat personal visele lucide în prima jumătate a secolului al XX-lea. El a fost primul care a propus tehnica privirii orientate către sol, pentru stabilizarea visului.[2]

Ideea de a se concentra în vis asupra unui obiect sau a altuia pentru a împiedica trezirea a fost descoperită independent de mai mulţi visători lucizi. Unul din aceştia este G. Scott Sparrow, un psiholog terapeut şi autor al unei cărţi devenite clasică: *Visarea lucidă: răsăritul luminii clare.*[3] Sparrow comentează aici faimoasa tehnică a lui Carlos Castaneda – să-ţi priveşti mâinile în timpul visului pentru a-ţi induce şi stabiliza un vis lucid.[4] El susţine că trupul onironautului asigură unul din cele mai puţin schimbătoare elemente, fapt care îl poate ajuta să-şi stabilizeze identitatea în faţa realităţii extrem de volatile din vis. Corpul nu reprezintă însă singurul punct de referinţă stabil într-o experienţă onirică conştientă. Un altul este solul de sub tălpile visătorului. Sparrow s-a folosit de acest element într-unul din visele sale lucide. Iată relatarea sa:

...Mă plimb pe stradă. E noapte. Privesc cerul şi sunt uimit de claritatea stelelor care mi se par extraordinar de aproape. În acest moment devin lucid. Pentru o clipă, visul pare să se destrame. Privesc imediat în jos, către sol, şi mă concentrez asupra imaginii, astfel încât peisajul oniric să nu dispară. Îmi dau seama că imaginea din vis va deveni şi mai stabilă, dacă mă voi concentra asupra

Stelei Polare de deasupra. Fac acest lucru. Imaginea stelelor redevine la fel de clară ca la început.[5]

ÎNVÂRTIREA ÎN VIS

Cu câţiva ani în urmă am avut şansa să descopăr o tehnică extrem de eficientă care împiedică trezirea şi poate genera noi scene într-un vis lucid. Am pornit de la premisa că acţiunile noastre în plan oniric au efecte corespondente asupra structurii noastre fizice. De aceea, m-am gândit că relaxarea completă a trupului din vis ar inhiba procesul de trezire prin reducerea tensiunilor musculare din corpul meu concret.

Cu prima ocazie în care am avut un vis conştient, am testat această idee. În timp ce somnul începea să se destrame, m-am relaxat complet, culcându-mă la sol (în vis). Contrar intenţiei mele, procesul de trezire a părut să continue. Câteva minute mai târziu, mi-am dat seama că, de fapt, nu am făcut decât să visez că mă trezesc. Am repetat de mai multe ori experimentul şi am constatat că efectul este de fiecare dată acelaşi: rămâneam în starea de vis, dar visam că mă trezesc!

Mi-am dat seama că elementul care provoca această senzaţie nu era relaxarea propriu-zisă, ci mişcarea dinaintea ei. De aceea, în următoarele vise lucide, am testat diferite mişcări şi am descoperit că cele mai eficiente acţiuni care prelungesc starea de vis sunt căderea pe spate şi învârtirea (în jurul propriei axe). Voi prezenta în continuare metoda de prelungire a stării de vis prin învârtire.

Tehnica învârtirii

1. Observă momentul în care visul începe să se destrame

Atunci când un vis începe să se destrame, primul simţ care se estompează este cel vizual. Percepţiile celorlalte simţuri durează mai mult. Ultima care dispare pare să fie acuitatea simţului tactil. Primul semn al stingerii unui vis lucid este de obicei slăbirea intensităţii culorilor şi imaginilor vizuale. Detaliile se şterg şi scena de vis începe să semene cu un desen animat sau cu o imagine înceţoşată. Lumina se estompează, iar vederea îşi pierde claritatea.

2. De îndată ce visul prinde să se destrame, învârteşte-te

Imediat ce imaginile din planul oniric încep să păleasc㠍, întinde-ţi mâinile şi învârteşte-te (înainte ca trupul din vis să se evaporeze complet). Nu contează prea mult cum o faci (ca un titirez, cu o piruetă, ca o sticlă în jocurile copiilor etc.), atât timp cât simţi trupul din vis mişcându-se. Nu e vorba însă de simpla imaginaţie. Pentru ca tehnica să funcţioneze, trebuie să trăieşti senzaţia vie că într-adevăr te roteşti.

3. În timp ce te învârteşti, propune-ţi să visezi

Continuă să te învârteşti, repetându-ţi tot timpul că următorul lucru pe care îl vei vedea sau simţi va fi tot un vis.

4. Când scena se stabilizează, fă un test al realităţii

Când vei fi din nou într-o stare stabilă, poţi reveni fie în stare de veghe, fie într-un alt vis. De aceea, fă un test al stării de conştiinţă în care te afli (vezi Capitolul 3).

Comentariu

Întotdeauna când cred că m-am trezit, îmi verific ceasul

digital pe care îl ţin lângă pat. Pentru mine, acesta este cel mai bun test al realităţii - nu dă greş niciodată.

De cele mai multe ori, procedeul învârtirii generează un nou vis, dar nu este exclus ca noua scenă să fie chiar dormitorul în care te afli. La fel de posibil este să te trezeşti într-un alt loc, mai neobişnuit. În unele cazuri reapare scena vechiului vis, de data aceasta mult mai clară.

Dacă în timp ce te învârteşti îţi vei repeta continuu că visezi, sunt foarte mari şanse să-ţi păstrezi luciditatea şi în noua experienţă onirică. Dacă nu vei face însă efortul special de atenţie, vei confunda noul vis cu o trezire reală, oricât de multe indicii absurde ţi-ar apărea în faţă.

De pildă, o falsă trezire se poate produce dacă în timpul procesului de învârtire mâinile par să se lovească de pat. În acest caz, mintea îşi spune: „Ei bine, cu siguranţă m-am trezit, căci mâna mea tocmai a atins patul. Cred că de data aceasta tehnica învârtirii nu a funcţionat". În realitate, ar trebui să gândeşti altfel: „De vreme ce mâna care a atins patul este mâna corpului meu din vis, rezultă că a atins un pat din vis, ceea ce înseamnă că visez în continuare!". Nu uita să faci întotdeauna un test al realităţii după ce ai folosit tehnica învârtirii.

EFICACITATEA ÎNVÂRTIRII

Metoda descrisă mai sus se dovedeşte extrem de utilă multor visători, aşa cum este şi în cazul meu. În ultimele şase luni ale studiului pe care l-am făcut pentru teza de doctorat, am folosit această tehnică de patruzeci de ori în cele o sută de vise lucide pe care le-am avut. În 85% din cazuri am continuat să visez, trezindu-mă în noi scene de vis. În 97% din situaţiile acestea am reuşit să-mi

păstrez luciditatea. Aproape de fiecare dată noua scenă din vis semăna perfect cu dormitorul meu (sugerându-mi că m-am trezit).

Experienţele altor visători lucizi care au pus în practică această metodă sunt similare cu ale mele, cu diferenţa că noile scene onirice nu trebuie să aibă loc neapărat în dormitorul persoanei. De pildă, în cinci din cele unsprezece ocazii în care a folosit tehnica, una dintre aceste visătoare s-a trezit în locuri care nu aveau nimic de-a face cu dormitorul ei.

Asemenea rezultate sugerează că tehnica învârtirii poate fi folosită inclusiv pentru a produce tranziţii către alte scene de vis (cele pe care le doreşte onironautul). Ceva mai târziu voi descrie o tehnică specială de creare a unei noi scene de vis cu ajutorul învârtirii. În cazul meu, faptul că noua secvenţă este aproape întotdeauna dormitorul ar putea fi legat de circumstanţele în care am descoperit tehnica. Am încercat să-mi provoc tranziţii către alte scenarii onirice folosind această metodă, dar nu am reuşit decât foarte rar. Deşi *intenţia* de a ajunge într-o altă scenă a fost cât se poate de clară, probabil că *aşteptarea* mea subconştientă nu a corespuns acestei intenţii. Bănuiesc că va veni o zi în care voi reuşi să mă dezvăţ de această asociere accidentală (dacă aceasta este explicaţia reală). Deocamdată, trebuie să recunosc că sunt impresionat de puterea aşteptărilor asupra viselor mele lucide.

Cum operează tehnica învârtirii?

De ce împiedică deşteptarea tehnica de învârtire în vis? Probabil că sunt implicaţi mai mulţi factori. Unul dintre ei ar putea fi de natură neuro-fiziologică. Informaţiile legate de mişcările capului şi corpului sunt monitorizate de sistemul

vestibular al urechii interioare (care ne ajută să ne păstrăm echilibrul) şi se află în strânsă legătură cu informaţiile vizuale, astfel încât creierul să poată produce o imagine stabilă a lumii exterioare. Din cauza felului în care mintea procesează aceste informaţii, cele din jur par să fie tot stabile atunci când ne întoarcem capul, deşi imaginea lor pe retină se deplasează.

Senzaţiile asociate cu mişcarea în timpul exerciţiului de învârtire în vis sunt la fel de vii ca senzaţiile care au loc în lumea reală. De aceea, putem bănui că activează aceleaşi sisteme cerebrale. Nu este exclus ca, prin stimularea sistemului cerebral care integrează activitatea vestibulară detectată de urechea mijlocie, tehnica de învârtire să faciliteze dinamizarea altor componente asociate cu acesta, care controlează mecanismul de producere a somnului REM. Neurologii au obţinut dovezi indirecte ale implicării sistemului vestibular în generarea mişcărilor rapide ale ochilor în timpul fazei REM.[6]

O altă explicaţie plauzibilă a amânării procesului de trezire prin practicarea tehnicii învârtirii are legătură cu faptul că, atunci când ne imaginăm că percepem ceva cu un anumit simţ, sensibilitatea noastră la stimularea exterioară a respectivului simţ se reduce. Astfel, dacă cerebelul este deplin implicat în producerea unei experienţe senzoriale vii, generate intern, îi va fi mult mai dificil să-şi construiască o senzaţie contrară bazată pe stimuli externi.

CE SĂ FACI DACĂ TE TREZESTI PREA DEVREME?

Dacă, în pofida oricăror eforturi de a rămâne adormit totuşi te trezeşti, mai ai o şansă: *fă pe mortul.* La deşteptarea dintr-un vis lucid (sau nelucid) rămâi total nemişcat şi relaxează-ţi profund corpul fizic – în felul acesta ai toate şansele să reintri

rapid în starea REM şi să pătrunzi conştient într-o experienţă onirică lucidă, folosind metodele descrise în Capitolul 4. În cazul celor care au tendinţa puternică de a-şi păstra starea REM, acest proces se petrece automat de fiecare dată când se trezesc dintr-un vis şi rămân imobili.

Unul din cei mai antrenaţi visători lucizi din lume este Alan Worsley. El a făcut experimente de acest gen de la vârsta de 5 ani. În deceniul '70, a fost primul care a transmis un semnal dintr-un vis lucid în timpul cercetărilor de pionierat realizate în colaborare cu Keith Hearne.[7] Worsley este unul din cei care au în mod natural această tendinţă fiziologică (dacă nu se mişcă, poate adormi la loc imediat ce se trezeşte dintr-un vis). Iată ce-i sfătuieşte el pe cei care abia s-au deşteptat dintr-o experienţă onirică lucidă şi doresc să se întoarcă în acel plan: „Rămâi neclintit. Nu mişca nici un muşchi! Relaxează-te şi aşteaptă, pur şi simplu. Visul va reveni de la sine. Eu am experimentat zeci de vise lucide la rând, folosind această metodă".[8]

Poţi să previi pierderea lucidităţii: apelează la discursul interior pentru a controla procesul de gândire

Chiar din perioada când învaţă să vorbească, omul foloseşte limbajul pentru a-şi struni procesul de gândire şi comportamentul. Părinţii îi arată ce şi cum să facă, iar copilul se lasă ghidat. Atunci când începe să acţioneze singur, el repetă cu voce tare sfaturile, pentru a şi le reaminti. Dar după ce integrează mai bine îndemnurile părinteşti în propria conştiinţă, şi le rosteşte doar mental şi numai atunci când realizează proceduri noi şi complicate.

Acest mecanism poate fi folosit pentru autocontrol în

timpul experienţelor onirice (de pildă, pentru a ne păstra conştiinţa faptului că visăm). Până când luciditatea în somn devine o obişnuinţă fermă, de fiecare dată când atenţia noastră se rătăceşte avem tendinţa să pierdem această stare. Cum devenim prea interesaţi de un anumit aspect al visului, cum ne dispare vigilenţa. De aceea, dacă eşti începător în arta onirică şi ai probleme cu menţinerea conştienţei, o soluţie temporară este să-ţi vorbeşti în timpul viselor lucide. Reaminteşte-ţi că te afli într-o asemenea experienţă repetând fraze de genul: „Acesta este un vis!... Acesta este un vis!... Acesta este un vis!" sau „Visez... Visez... Visez." Dacă este absolut necesar, cuvintele menite să-ţi reamintească pot fi rostite cu voce tare în vis. Dar e mai bine să le rosteşti mental, pentru a nu le transforma, datorită repetiţiei, în trăsătura dominantă a visului.

Sparrow recomandă acelaşi procedeu, sfătuindu-i pe cei care au tendinţa să-şi piardă luciditatea în timp ce se află în planul oniric „să se concentreze asupra unor formulări care să le reamintească în permanenţă de natura iluzorie a experienţei lor".[9] El consideră esenţial ca sugestia (spre exemplu „Acesta este un vis") să fie reluată frecvent în starea de veghe, pentru a deveni eficientă în starea de vis.

Când vei dobândi mai multă experienţă, vei sesiza situaţiile în care ai tendinţa să-ţi pierzi vigilenţa şi vei descoperi că îţi poţi păstra conştiinţa de sine fără nici un efort intenţionat. Uneori deprinzi foarte rapid această abilitate. În primul an în care am studiat experienţele onirice conştiente mi-am pierdut luciditatea în unsprezece din cele şaizeci şi două de vise lucide pe care le-am avut; în cel de-al doilea an, doar într-un vis din o sută unsprezece, iar în cel de-al treilea an, într-un singur vis din două sute cincisprezece.[10] În următorul deceniu, rata pierderii lucidităţii a scăzut sub 1%.

Trezirea la comandă

Am avut primul vis lucid la vârsta de cinci ani, când am descoperit că mă pot deştepta dintr-un coşmar încercând să strig „Mamă!".[11]

Am descoperit astfel o tehnică aparent paradoxală, dar foarte eficientă, de trezire la comandă. Am numit această metodă: „Adormire în vederea trezirii". Tot ce trebuie să facă visătorul este să se aşeze pe primul pat care îi apare în vis (pe o canapea, pe un nor etc.) şi să „se culce". Când folosesc această tehnică, mă trezesc de obicei instantaneu, deşi uneori tot în universul oniric. Atunci când îmi dau seama că mă aflu în vis, încerc din nou să mă trezesc folosind aceeaşi metodă. Uneori pot, dar alteori nu reuşesc decât după o suită întreagă de false treziri, nu lipsită de amuzament. (B.K., Palo Alto, California)

Când aveam şase ani, am descoperit o metodă pe care obişnuiam să o aplic atunci când visam ceva neplăcut. Nu-mi amintesc cum mi-a venit ideea, dar ştiu că trebuia să strâng de trei ori din pleoape, foarte puternic. O vreme totul a decurs foarte bine, iar tehnica mi-a permis să ies din nişte scenarii onirice de-a dreptul terifiante sau suprarealiste. Apoi, ceva s-a întâmplat, metoda a început să dea naştere unor false treziri. Odată, am folosit-o pentru a mă deştepta dintr-un vis neplăcut, dar m-am trezit în dormitorul meu chiar când începea un uragan puternic. Convins că experienţa a fost reală, m-am decis să renunţ la această tehnică (atunci când m-am trezit cu adevărat). (L.L. Redwood City, California)

Dacă secretul prevenirii unei treziri premature constă în menţinerea implicării active în timpul visului, secretul trezirii la comandă constă în retragerea atenţiei şi a participării personale

de la acţiunea onirică. Tot ce trebuie să faci este să te gândeşti la altceva, să-ţi imaginezi un alt scenariu sau să găseşti o metodă pentru a-ţi distrage interesul de la ceea ce se petrece în vis.

Atunci când, la vârsta de cinci ani, s-a decis să-şi strige în vis mama (care se afla în lumea concretă), Alan Worsley şi-a îndreptat atenţia în altă parte şi nu este exclus să-şi fi activat inclusiv muşchii vocali fizici, fapt care l-a trezit din somn.

Nimic nu ilustrează mai bine principiul deşteptării prin această metodă decât formula lui Beverly Kedzierski: „Culcă-te ca să te trezeşti". În fond, ce altceva înseamnă somnul dacă nu retragerea interesului de la lumea din jur?

O altă modalitate de suspendare a participării personale la universul viselor constă în încetarea mişcărilor rapide ale ochilor, o caracteristică atât de importantă a somnului REM. Paul Tholey a făcut experimente în timpul viselor lucide, aţintindu-şi privirea asupra unui punct staţionar. El a descoperit că fixarea privirii conduce la înceţoşarea imaginii, urmată de disoluţia întregului scenariu oniric şi de trezire, într-un interval de patru până la douăsprezece secunde. Tholey scrie că subiecţii experimentaţi pot folosi etapa intermediară a disoluţiei scenei din vis „pentru a o modifica aşa cum doresc".[12] Artista şi cercetătoarea în domeniul experienţelor onirice conştiente Fariba Bogzaran descrie o tehnică similară pe care o numeşte focalizarea intenţionată - subiectul se concentrează asupra unui obiect din visul lucid, până când îşi recapătă conştiinţa de veghe.[13]

Exemplele de mai sus arată totuşi că metodele de trezire din vis pot conduce uneori la rezultate false. Uneori, o deşteptare de acest gen poate fi chiar mai tulburătoare decât visul respectiv. În general, sfatul meu este să nu te străduieşti să ieşi dintr-o experienţă onirică înspăimântătoare urmărind să te trezeşti. În Capitolul 10

voi explica ce beneficii poţi obţine din confruntarea coşmarurilor. Un exemplu de utilizare corectă a tehnicilor de trezire la comandă este acea situaţie în care ai avut anumite revelaţii într-un vis lucid şi doreşti să le conştientizezi plenar în starea de veghe.

Două tipuri de control al viselor

Înainte de a descrie modalităţile care te învaţă cum să acţionezi asupra imaginilor din vis, îţi propun să analizăm mai întâi ce poţi face cu această libertate recent descoperită.

Dacă te confrunţi cu situaţii onirice dificile, există două metode de a le domina. Una presupune manipularea magică a visului (controlul *celorlalţi*), iar cea de-a doua - autocontrolul. Prima modalitate nu funcţionează întotdeauna, dar, în mod paradoxal, asta se poate dovedi o binecuvântare. Dacă am învăţa să ne rezolvăm toate problemele din vis manipulându-i pe ceilalţi şi schimbând ca prin farmec lucrurile care nu ne convin, am fi înclinaţi să credem că putem face la fel şi în viaţa reală. Spre exemplu, am avut odată un vis lucid în care mi-a apărut un căpcăun înspăimântător. Am preferat să rezolv situaţia proiectând asupra lui sentimente de iubire şi acceptare, tehnică ce m-a condus la starea de linişte şi pace pe care am păstrat-o şi după trezire. Imaginează-ţi ce ar fi însemnat să încerc să transform căpcăunul într-o broască, scăpând pentru totdeauna de el. În ce fel m-ar fi ajutat această decizie într-o situaţie de viaţă cotidiană, de pildă în timpul unui conflict cu şeful sau cu o altă autoritate pe care aş fi reprezentat-o, metaforic vorbind, ca pe un căpcăun? În lumea fizică nu poţi preface pe nimeni într-o broască! În schimb, o transformare a atitudinii interioare poate detensiona atmosfera, rezolvând situaţia.

Cea mai bună abordare în soluţionarea conjuncturilor onirice neplăcute este întotdeauna metoda autocontrolului, a dominării reacţiilor noastre obişnuite.De exemplu, dacă ne speriem şi o luăm la fugă, ştiind totuşi că ar trebui să ne confruntăm cu spaima pe care o trăim, nu putem spune că avem stăpânire asupra propriului comportament. Deşi evenimentele din vise sunt iluzorii, emoţiile pe care ni le provoacă sunt cât se poate de reale. De aceea, dacă descoperim că ne este teamă, deşi realizăm că ne aflăm într-un vis, frica nu va dispărea automat, numai ca urmare a lucidităţii noastre. Ea trebuie înfruntată. Acesta este unul din principalele motive pentru care visele lucide reprezintă o practică spirituală excelentă, care ne poate fi de mare folos în viaţa de zi cu zi.

Suntem liberi să ne controlăm reacţiile în experienţele onirice conştiente, iar tot ce învăţăm atunci se poate aplica rapid şi în existenţa reală. În urma visului pe care l-am avut cu „căpcăunul", am dobândit un autocontrol şi o încredere în sine care mi-au folosit foarte mult mai târziu, în plan cotidian (ca să nu mai vorbesc de următoarele vise lucide). La ora actuală, încrederea aceasta este atât de mare, încât sunt convins că pot să fac faţă oricărei situaţii. Dacă doreşti să-ţi cultivi simţul încrederii în sine, te sfătuiesc să te controlezi pe tine însuţi, nu visul.

ZBORUL

Am citit tot ce ai scris, inclusiv despre tehnicile pe care le-ai sugerat pentru a avea vise lucide. Am pus în practică metoda de observare a stării de conştiinţă (dacă visez sau nu). În prima noapte, după mai multe vise nelucide, mi-am adus aminte să mă întreb dacă visez sau nu. De îndată ce mi-am răspuns afirmativ, s-a

petrecut ceva de care nu ai pomenit în articol. Întregul peisaj din vis a devenit extrem de viu. Era ca şi cum ar fi umblat cineva la contrast şi la luminozitatea aspectelor vizuale. Am văzut totul în cele mai mici detalii. Simţurile mi s-au ascuţit instantaneu. Am devenit subit foarte conştient de temperatură, de mişcările aerului, de mirosuri şi sunete. Senzaţia că eu controlez situaţia îmi dădea un sentiment minunat. Deşi nu mi-am planificat să zbor, ceva m-a făcut să mă gândesc la asta şi m-am ridicat pur şi simplu în aer (cam în stilul Superman). Senzaţia a fost una dintre cele mai extatice pe care le-am trăit vreodată. Am zburat pe deasupra unui canion şi a mai multor clădiri, ridicându-mă din ce în ce mai sus. După clădiri a urmat un parc, deasupra căruia am început să fac tot felul de acrobaţii aeriene. A fost ultimul vis din acea noapte, iar senzaţia de fericire a durat toată ziua. Am povestit tuturor celor care doreau să mă asculte despre experimentul pe care l-am făcut şi despre succesul pe care l-am avut. (G.R., Westborough, Massachusetts)

Într-una din nopţi, visam că mă aflu pe un deluşor, privind de deasupra acoperişurile caselor şi vârfurile copacilor. Frunzele arţarilor erau roşu aprins şi foşneau în bătaia vântului. Iarba de sub picioarele mele era fragedă şi verde intens. Toate culorile pe care le percepeam erau mai vii decât de obicei.

Poate că tocmai asta m-a şocat, făcându-mă să realizez că mă aflu într-un vis, iar întregul peisaj pe care îl contemplu nu este real. Mi-am spus: „Dacă acesta este un vis, ar trebui să mă pot ridica în aer". Spre imensa mea satisfacţie, am început să zbor fără nici un efort, oriunde doream. Am plutit pe deasupra copacilor şi am explorat întregul teritoriu pe care îl vedeam jos. M-am ridicat foarte sus, mult deasupra pământului, şi m-am lăsat purtat de curenţii de aer, la fel ca un vultur.

M-am trezit, puternic energizat. Am trăit o senzaţie de bunăstare interioară care părea să aibă o legătură directă cu luciditatea din vis, dar mai ales cu zborul. (J.B., Everett, Washington)

Visele legate de zbor şi experienţele onirice conştiente sunt strâns corelate. Pe de o parte, dacă visezi că te înalţi fără nici un aparat, ai dat de un indiciu oniric mai mult decât evident. Pe de altă parte, dacă intuieşti că visezi, dar nu ţi-e prea clar, zborul este cea mai simplă metodă de a verifica în ce stare de conştiinţă te afli. În sfârşit, dacă doreşti să vizitezi în experienţele tale onirice lucide cine ştie ce locuri din lume sau chiar galaxiile îndepărtate, zborul este cea mai sigură cale.

Când ţi-e greu să-ţi dai seama că visezi sau nu, fă o săritură şi vezi dacă nu cumva începi să pluteşti prin aer. Când te afli într-o clădire, verifică dacă poţi zbura, apoi caută o fereastră şi ridică-te în văzduh. În mod curios, mulţi visători (în special cei care locuiesc în oraş) afirmă că unul din obstacolele care îi împiedică să treacă mai departe sunt liniile de înaltă tensiune. Atunci când se înalţă deasupra lor, aceşti onironauţi experimentează frecvent mari descărcări de energie, însoţite uneori şi de veritabile explozii de lumină. Cei care au reuşit să treacă de acest obstacol au putut face ocolul pământului în zbor, au zburat pe alte planete, pe stele, au ajuns în galaxii îndepărtate şi chiar în lumi mistice precum Camelot sau Shangri-La.

Zborul este o îndeletnicire extrem de plăcută, care merită practicată fie şi pentru bucuria pe care o oferă în sine, chiar dacă nu-ţi propui să ajungi la o destinaţie precisă. Am primit sute de relatări care arată că oamenii pot zbura în fel şi chip. Unii o fac în stil Superman, cu braţele întinse în faţă. Foarte comun este „înotul" prin aer, poate din cauza faptului că experienţa cea mai apropiată de plonjarea în văzduh este „zborul" prin apă. Alţii îşi

creează aripi (ataşate de spate sau de călcâie), dau din mâini sau se folosesc de covoare fermecate ori de scaune zburătoare.

Un stil care îţi testează curajul constă în aruncarea de pe acoperişul unei clădiri înalte sau din vârful unui munte. Căderea continuă este una din temele cele mai frecvente în coşmaruri, iar relatarea care urmează sugerează cât de util poate fi zborul lucid pentru depăşirea acestei temeri.

Încercările de a zbura au fost cele mai interesante aventuri pe care le-am trăit în timpul experienţelor onirice conştiente. Mă tem foarte tare de înălţime, aşa că mi se întâmplă frecvent să visez că mă prăbuşesc (sunt vise neplăcute, deşi nu chiar coşmaruri). Din fericire, întotdeauna mă trezesc înainte de a ajunge la sol. După ce am citit articolul tău, mi-am propus să zbor pe deasupra unor spaţii deschise, deasupra oceanului sau a munţilor, fapt care înainte m-ar fi înspăimântat de moarte.

Într-o noapte, pluteam prin spaţiul extraterestru, întorcându-mă pe Pământ. Nu-mi era deloc teamă. Când m-am apropiat suficient de mult de o poieniţă, mi s-a făcut frică de aterizare şi aproape că m-am trezit. Am folosit atunci tehnicile pe care le recomanzi (în special învârtirea) şi m-am străduit să aterizez chiar în vârful muntelui. Vedeam piscurile din jur, simţeam aerul rece şi proaspăt – totul era minunat. Dar cel mai plăcut era sentimentul că nimic nu mă poate răni. Chiar dacă aş fi căzut, mi-aş fi putut lua din nou zborul, oricând doream. (N.C., Fremont, California)

Rafinarea simţurilor în vis

Într-un vis pe care l-am avut în ultima vreme, am devenit lucid. Mi-am propus să-mi lărgesc experienţa senzorială, aşa că am

început să merg pe bicicletă. În timp ce pedalam, mi-am verificat simţurile, chemându-le pe fiecare la apel: „Auzul!". Instantaneu, mi-am auzit respiraţia sacadată. „Mirosul!". Imediat am simţit fumul unei ţigări. Am atins apoi scoarţa aspră a unui copac, am auzit cum fâlfâie aripile rândunelelor care zburau pe deasupra, am sesizat intensitatea culorilor şi am simţit ca niciodată pedalele bicicletei. Era incredibil! Simţurile mele erau uluitor de vii, oferindu-mi senzaţii chiar mai intense decât în starea de veghe. Şi totuşi, ştiam că visez! Asta m-a încântat la culme. M-am trezit foarte regenerat. (L.G., San Francisco, California)

Mulţi oameni sunt uimiţi când descoperă că visează. Sunt surprinşi de revelaţia că până în acel moment s-au amăgit singuri. Surpriza este foarte mare, mai ales când devii lucid pentru prima oară în somn şi afli că simţurile pe care le considerai impecabile îţi oferă portretul detaliat al unei lumi care nu există în realitate. Una din cele mai comune caracteristici ale primelor experienţe onirice conştiente este senzaţia de suprarealism pe care o trăieşti atunci când descoperi cât de complexă şi detaliată este scena pe care o creează propria ta minte.

Mulţi dintre visătorii lucizi începători remarcă ascuţirea simţurilor, îndeosebi amplificarea văzului. Auzul, mirosul, pipăitul şi gustul pot deveni, la rândul lor, mai intense, ca şi cum cineva ar da volumul mai tare.

Testează. Joacă-te cu simţurile tale, pe rând, în timp ce explorezi lumea viselor. În viaţa reală le blocăm adeseori intenţionat, pentru a ne putea concentra asupra sarcinilor pe care le avem de îndeplinit. În universul oniric avem posibilitatea să ne bucurăm la maxim de ele.

Simţurile sunt nişte instrumente minunate, care ne asigură informaţii despre evenimentele din interiorul şi din exteriorul

nostru. Creierul structurează aceste date şi creează cu ajutorul lor modelul lumii pe care o experimentăm. Cu toţii am învăţat să gândim, să percepem, să credem şi să ne modelăm mediul înconjurător într-un anume fel. Cea mai mare parte a acestui proces s-a petrecut în copilărie.

Dar procesul de modelare a lumii exterioare a fost unul automat, căci s-a petrecut, de fapt, cu mult timp înainte ca noi să învăţăm să gândim. De aceea, atunci când descoperim în visele noastre lucide că acţiunea la care asistăm şi pe care o considerăm reală nu este decât o construcţie a minţii, la fel ca şi personajele care o populează, surpriza este adeseori enormă. De îndată ce ne obişnuim însă cu această perspectivă, preluarea controlului conştient asupra propriilor simţuri în timpul visului devine un proces natural şi regenerator.

Televizorul din vis

Pe la începutul anilor '80, continuându-şi rolul de explorator şi cercetător în domeniul oniric, Alan Worsley a făcut o serie de experimente extrem de interesante, pe care le-a numit *televizorul din vis*.[14] El şi-a proiectat în experienţa onirică un televizor, l-a aprins, a privit emisiunea care se transmitea şi a schimbat cu ajutorul telecomenzii volumul sunetului şi intensitatea culorilor. În anumite situaţii, a constatat că aparatul răspundea la comanda vocală şi putea obţine imaginile pe care le dorea pur şi simplu rostindu-le cu voce tare.

Worsley povesteşte: „Am făcut experimente de manipulare a imaginilor, ca şi cum aş fi învăţat să operez un computer sau un video. Am testat inclusiv funcţia *zoom* (de mărire a imaginii), schimbarea canalului etc. Am blocat apoi imaginea de pe ecran,

selectând fragmente din ea şi încadrându-le într-un chenar, la fel ca în rama unei fotografii."[15]

EXERCIŢIUL: TELEVIZORUL DIN VIS

Înainte de culcare, fixează-ţi intenţia de a-ţi aminti de acest experiment. Îndată ce ai devenit lucid, caută sau creează un televizor mare, cu o rezoluţie cât mai bună, cu sunet *surround* (pe scurt, *high tech*). Aşază-te confortabil în faţa lui şi porneşte-l. Găseşte butoanele care reglează volumul, contrastul, luminozitatea şi culorile şi fă experimente cu ele. Dă volumul mai tare sau mai încet. Reglează celelalte butoane. Când imaginea ţi se pare perfectă, închipuie-ţi că din ecran emană mirosul mâncării preferate. Dacă îţi este foame, materializează mâncarea respectivă. Gustă din ea. Înconjoară-te de perne din catifea şi îmbracă-te într-o pijama de mătase. Oferă-le simţurilor un regal. Remarcă ce se petrece în minte în timp ce modifici culorile sau contrastul imaginilor „televizate".

MANIPULAREA VISELOR LUCIDE

Am visat că mă prăbuşesc de pe acoperişul unui bloc. Mi-am dat seama că nu sunt pregătit pentru această cădere, aşa că am transformat clădirea într-o stâncă. M-am prins de rădăcinile care ieşeau din crăpăturile pietrei şi am început să mă urc înapoi, plin de încredere. Am devenit subit atât de sigur pe mine, încât atunci când altcineva a căzut de pe stâncă, l-am prins şi i-am spus să se agaţe de plante şi de rădăcini, sugerându-i să nu-şi facă probleme prea mari, pentru că, oricum, totul nu este decât un vis, aşa că poate acţiona exact cum doreşte. Am avut un sentiment de bucurie, cum nu mai

simţisem vreodată – eram gata să-mi asum orice pericol şi să risc. A fost unul din cele mai frumoase momente din viaţa mea, pentru care sunt profund recunoscător. (T.Z., San Francisco, California)

M-am trezit în vis în casa mamei mele. Auzeam voci din camera alăturată. Am intrat acolo şi mi-am dat instantaneu seama că visez. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să le cer celor din cameră să schimbe subiectul conversaţiei, căci era visul meu. Brusc au început să discute despre ceva care mă pasionează. Am continuat să comand şi toate lucrurile mă ascultau, dându-mi o senzaţie ameţitoare de putere. A fost unul din cele mai intense vise lucide pe care le-am trăit vreodată, probabil tocmai din cauza acestei senzaţii de control desăvârşit şi a siguranţei absolute de sine pe care o simţeam. (R.B., Chicago, Illinois)

Acum două săptămâni am avut un vis în care mă urmărea o tornadă violentă. Eram pe vârful unei stânci, deasupra unei plaje întinse, şi le predam altora tehnica zborului, spunându-le că suntem într-un vis şi tot ce trebuie să facă pentru a se ridica în aer este să-şi dorească asta. Ne simţeam grozav, când a izbucnit furtuna şi a început să se apropie dinspre ocean. Visasem de foarte multe ori tornade până atunci. Este evident că se numără printre monştrii din subconştientul meu.

Tornada s-a stârnit, anunţată de un vânt nemaipomenit de puternic, însoţit de trăsnete şi valuri foarte înalte. Am alergat o vreme ca să scap de furtună, alături de un băiat şi de un căţeluş. La un moment dat, am fost nevoiţi să ne oprim, căci ne-am trezit pe o stâncă înaltă, chiar deasupra mării. M-a cuprins panica şi am fost gata-gata să-mi pierd luciditatea. Apoi m-am gândit: „Stai puţin! Nu este decât un vis. Dacă nu doreşti să mai fugi, poţi să opreşti sau să transformi tornada. Furtuna nu are puterea să vă facă nici un

rău, ţie, băiatului sau căţelului. Totul depinde numai de tine. Gata cu fuga! Vezi ce simţi în interior."

Brusc o forţă uluitoare, gigantică ne-a ridicat pe toţi trei, aproape spulberându-ne, şi ne-a purtat în direcţia tornadei. Pe la jumătatea drumului, băiatul şi căţeluşul s-au volatilizat pur şi simplu. Am ajuns singur în interiorul furtunii şi m-am pomenit într-o atmosferă transparentă, de un alb strălucitor, cuprins de o pace profundă. Energia din jur era vie, aştepta parcă să fie modelată şi remodelată la infinit, numai pentru a se transforma apoi din nou. Eram înconjurat de viaţă. (M.H., Newport News, Virginia)

Asumarea controlului în experienţele onirice ia numeroase forme. Le poţi comanda personajelor sau poţi manipula scenariul, la fel ca în exemplele de mai sus. Poţi decide să explorezi diverse aspecte din mediul pe care îl descoperi în vis, te poţi focaliza asupra unei anumite scene, poţi modifica ordinea situaţiilor care se petrec sau chiar întreaga intrigă. Deşi, aşa cum spuneam mai devreme, cel mai mare beneficiu pe care îl oferă visele conştiente nu se naşte din stăpânirea conjuncturilor şi a personajelor onirice, ci mai degrabă asupra propriilor reacţii la situaţiile respective. Experimentarea diferitelor tipuri de control în cadrul visului îţi amplifică puterile şi capacitatea de apreciere a lucidităţii.

Paul Tholey menţionează diferite tehnici de manipulare a viselor conştiente: manipularea anterioară somnului prin manifestarea intenţiei şi prin autosugestie, prin susţinerea fermă a dorinţei, a unei stări interioare, prin vizualizare, prin rostirea anumitor cuvinte, prin unele acţiuni sau cu ajutorul altor personaje din vis.[16]

În Capitolul 3 am arătat modul în care influenţează intenţia

şi autosugestia experienţele onirice conştiente. Modificarea viselor prin intermediul dorinţei este amplu ilustrată de onironauţii care îşi asigură mijloace de transport sau îşi schimbă visele în funcţie de dorinţă. Manipularea prin intermediul stării interioare mi se pare însă mai interesantă. Iată ce povesteşte Tholey, pornind de la propriile sale descoperiri: „Mediul din vis este puternic influenţat de starea interioară a visătorului. De pildă, dacă înfruntă cu îndrăzneală o figură ameninţătoare, personajul devine mai puţin terifiant şi de multe ori începe să-şi reducă dimensiunile (ca şi cum s-ar comprima). Pe de altă parte, dacă visătorul se lasă copleşit de teamă, figura ameninţătoare ajunge şi mai înspăimântătoare şi creşte în dimensiune.“[17]

Manipularea viselor prin intermediul privirii joacă un rol important în modelul lui Tholey referitor la activităţile recomandate în visele lucide. El îşi citează propriile experienţe în sprijinul ipotezei potrivit căreia figurile onirice ameninţătoare pot fi înfruntate privindu-le drept în ochi. Manipularea prin intermediul afirmaţiilor verbale este explicată astfel: „Visătorul are posibilitatea să influenţeze considerabil înfăţişarea şi comportamentul personajelor din vis dacă li se adresează într-un anume fel. Simpla întrebare «Cine eşti?» atrage după sine o schimbare notabilă în fizionomia lor. De pildă, o figură străină se poate transforma într-una familiară. În mod evident, dorinţa visătorului de a învăţa ceva despre sine prin conversaţia pe care o poartă cu un atare personaj îi permite să obţină în acest fel cel mai înalt nivel de luciditate posibil în vis: înţelegerea semnificaţiei simbolice a respectivei experienţe onirice.“[18]

Învârtirea, zborul şi privirea orientată în jos, către sol, sunt exemple de manipulare prin intermediul acţiunilor. Ele permit stabilizarea, amplificarea şi prelungirea stării de conştienţă.

Uneori, fiinţele din vis ne pot ajuta să găsim răspunsurile dorite, să rezolvăm dificultăţile cu care ne confruntăm sau pur şi simplu să ne bucurăm mai mult de experienţa onirică respectivă. Reconcilierea cu personajele înspăimântătoare ne ajută să dobândim un mai mare echilibru interior şi o mai bună integrare. Acest gen de utilizare a viselor lucide este principalul subiect al Capitolului 11.

CUM PUTEM AJUNGE ÎN DIFERITE LOCURI ONIRICE

În esenţă, pentru a beneficia total de visele lucide trebuie să ne descurcăm în lumea onirică. Există câteva aplicaţii posibile care ne învaţă cum să ajungem într-un anume loc, cum să ne întâlnim cu o anumită persoană sau să ne proiectăm într-o anume situaţie. Una din modalităţi presupune antrenarea voinţei de a visa exact ceea ce dorim. Procesul este numit uneori *incubaţia viselor*. E un procedeu folosit din timpuri imemoriale, în toate culturile umane care au considerat visele surse nepreţuite de înţelepciune. De pildă, în Grecia Antică oamenii obişnuiau să viziteze temple ale viselor în care se culcau pentru a-şi găsi răspunsuri la probleme şi remedii pentru boli.

Incubaţia viselor este posibilă şi fără a merge în asemenea locuri, deşi rolul unui spaţiu sacru în focalizarea minţii visătorilor asupra intenţiei lor nu poate fi contestat. Secretul este simplu: înainte de culcare, asigură-te că eşti preocupat doar de problema sau dorinţa respectivă. Cel mai bine este să descrii într-o frază simplă conţinutul visului pe care vrei să-l ai. Potrivit scopului pe care ni l-am propus în această carte, adăugă şi intenţia de a deveni conştient în vis. Concentrează-ţi apoi întreaga energie mentală asupra vizualizării unui vis lucid care are

drept temă subiectul respectiv. Această intenţie trebuie să fie ultimul lucru la care te gândeşti înainte de a adormi. Exerciţiul care urmează descrie mai limpede întregul proces.

Exercițiul: Incubația unui vis lucid

1. Formulează-ţi intenţia

Înainte de culcare, sintetizează ce vrei să visezi într-o formulare scurtă (poate fi şi o întrebare). De exemplu: „Doresc să vizitez San Francisco". Notează fraza în scris. Eventual, fă şi un desen schematic al intenţiei tale (dacă este posibil). Memorează fraza (dacă este cazul, şi desenul). Dacă în visul respectiv vrei să faci o anumită acţiune („Doresc să-i spun prietenei mele că o iubesc"), formulează anticipat intenţia. Imediat după fraza-ţintă, notează o altă frază: „Când voi visa despre..., îmi voi aminti că visez".

2. Culcă-te

Fără să mai faci altceva, mergi imediat la culcare şi stinge lumina.

3. Concentrează-ţi atenţia asupra frazei şi asupra intenţiei de a deveni lucid în vis

Repetă continuu fraza sau focalizează-ţi atenţia asupra imaginii pe care ai desenat-o. Vizualizează faptul că visezi exact ceea ce doreşti şi eşti conştient în propriul vis. Dacă doreşti să faci ceva anume, vizualizează-te făcând lucrul respectiv, imediat după ce ai devenit lucid. Meditează asupra frazei-ţintă până adormi şi asupra intenţiei tale de a fi conştient în vis. Nu îngădui altui gând să te preocupe. În cazul în care constaţi că mintea a început să rătăcească, revino imediat la gândul-ţintă şi la intenţia de a deveni vigilent în timpul experienţei tale onirice.

4. Îndeplineşte-ţi intenţia în timpul visului lucid

Odată trezit într-un vis lucid al cărui subiect este tema aleasă, treci la realizarea intenţiei pe care ţi-ai propus-o. Pune-ţi întrebarea pe care o doreşti, caută noi modalităţi de a te exprima, testează noi comportamente sau explorează situaţia în care te afli. Mai presus de orice, observă ce simţi şi, în general, înregistrează atent toate detaliile visului.

5. După ce ţi-ai îndeplinit ţelul, aminteşte-ţi că trebuie să te trezeşti şi rememorează visul

Dacă ai obţinut răspunsul aşteptat, aplică pentru a te trezi una din metodele sugerate anterior în cursul acestui capitol. Notează imediat visul avut sau cel puţin partea cea mai semnificativă, care conţine soluţia dorită. Chiar dacă visul nu ţi-a oferit exact răspunsul pe care îl aşteptai, fă tot posibilul să te trezeşti şi povesteşte-l în scris. Nu este exclus ca, reflectând asupra lui a doua zi, să descoperi că răspunsul aşteptat era totuşi ascuns în experienţa onirică lucidă, dar nu ţi-ai dat seama la momentul respectiv.

CREAREA UNUI SCENARIU NOU

Visele în care ating acest nivel de luciditate îmi permit să schimb formele obiectelor sau chiar locaţia la voinţă. Este minunat să vezi cum totul se metamorfozează în jurul tău, modificându-şi formele şi culorile, topindu-se şi prinzând alte forme, ca o energie vie în mişcare – nici eu nu ştiu cum s-o descriu exact – până când apare un nou scenariu din acelaşi material al viselor, din acest lut protoplasmic cu care se joacă mintea ta. (M.H., Newport News, Virginia)

O altă modalitate de a visa ceva anume constă în a crea scena care te interesează chiar în mijlocul visului lucid. În unele cărţi vei găsi obiecţii faţă de această influenţare deliberată a mediului oniric. Unii oameni cred că starea de vis este un fel de „peisaj psihologic virgin" care ar trebui să rămână neatins. Aşa cum arătam în Capitolul 5, visele se nasc însă din propria noastră cunoaştere, din înclinaţiile şi aşteptările noastre, indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de ele. Modificarea la voinţă a elementelor nu reprezintă o intruziune artificială într-un peisaj natural, ci o simplă operare a mecanismului de producere a experienţelor onirice pe un nivel mental superior. Visele sunt o sursă de inspiraţie şi de cunoaştere de sine, dar pot fi folosite şi pentru a căuta răspunsuri la problemele care ne frământă sau pentru a ne împlini anumite dorinţe.

Schimbarea cadrului oniric la voinţă te poate ajuta şi să te familiarizezi cu imensa forţă creatoare care îţi stă la dispoziţie. Dacă vezi cu propriii ochi că e de ajuns să dai comanda pentru ca o petrecere în Manhattan să se transforme în canalele de pe Marte, vei înţelege mult mai uşor decât citind această carte că universul oniric nu este altceva decât un model creat de mintea ta.

Sentimentul că poţi controla şi manipula visul aşa cum doreşti îţi conferă încrederea necesară pentru a călători fără teamă oriunde te va conduce. Puterea de care dispune omul atunci este exact atât de mare cât vrea el să fie. De pildă, îţi poţi schimba culoarea şosetelor, poţi retrăi un apus de soare care te-a impresionat sau poţi porni la simpla vrere în căutarea unei alte planete ori a Grădinii Paradisului.

Iată în continuare câteva exerciţii care te ajută să-ţi controlezi experienţele onirice după plac. Nu se cunosc foarte multe

lucruri despre cea mai bună modalitate de a schimba cadrul din vis, aşa că ia aceste exerciţii drept un simplu punct de plecare şi urmăreşte să-ţi creezi propria metodă personală.

CONSTRUIEȘTE-ȚI SCENARIUL ONIRIC PRIN TEHNICA ÎNVÂRTIRII

Mi-am propus în vis să creez chiar scenariul unei cărţi pe care o citesc. Doream să-i rezolv misterul. Am construit acţiunea folosindu-mă de metoda învârtirii. Am pornit povestea din punctul în care începe cartea, m-am întâlnit cu personajele în ordinea în care apar ele în naraţiune, dar când am ajuns la momentul în care trebuia să mă întâlnesc cu un personaj care era vrăjitor, acesta a luat-o la fugă, a evadat dintr-o fortăreaţă zidită în stâncă şi s-a prefăcut într-un vultur, scăpând de duşmani. I-am urmat exemplul şi am sărit şi eu de pe stâncă, transformându-mă într-un vultur. În vis, eram îmbrăcat şi vorbeam la fel ca personajele cărţii şi am luat parte în mod activ la rezolvarea misterelor ei. (S.B., Salt Lake City, Utah)

Metoda de învârtire în timpul unui vis lucid poate avea şi alte efecte benefice, în afara celui de prevenire a trezirii premature. Între altele, te poate ajuta să mergi oriunde doreşti. Iată cum trebuie să procedezi.

EXERCIȚIUL: METODA ÎNVÂRTIRII PENTRU A CREA UN NOU SCENARIU ONIRIC

1. Alege o ţintă

Înainte de culcare, gândeşte-te la un loc, o perioadă sau o persoană pe care ai dori să le vizitezi în timpul visului lucid.

Persoana sau locul-ţintă pot fi reale sau imaginare, din trecut, prezent sau viitor. De exemplu: „Padmasambhava, Tibet, anul 850 d.Ch." sau „Stephen LaBerge, Stanford, California, momentul prezent" sau „Strănepoata mea, acasă la ea, în anul 2050".

2. Manifestă-ţi ferm intenţia de a vizita ţinta aleasă

Notează în scris şi memorează fraza care stabileşte ţinta, apoi vizualizează că te afli deja în mijlocul unui vis lucid şi o vizitezi. Ia hotărârea nestrămutată să faci acest lucru la noapte.

3. Aplică tehnica învârtirii în visul lucid

Este posibil ca simpla manifestare a intenţiei să te conducă la ţinta aleasă, dar într-o experienţă onirică neconştientă. O modalitate mai sigură de a-ţi atinge scopul presupune să devii întâi lucid. Dacă te afli într-un vis conştient, în punctul în care imaginile încep să se destrame, iar tu să te trezeşti, aplică metoda învârtirii, repetând fraza-ţintă până când te proiectezi în mijlocul unei scene onirice vii. Teoretic, ar trebui să fie chiar ţinta pe care ai ales-o (locul, momentul şi persoana pe care doreşti să le vizitezi).

Exerciţiul: Schimbarea canalului

Acest exerciţiu reprezintă opusul transportului magic generat de tehnica învârtirii şi de zborul oniric. În loc să te deplasezi, în vis, într-un alt loc, mai exotic, schimbă scena onirică în care te afli, astfel încât să corespundă fanteziei tale. Începe cu detalii minore, treci apoi la transformări mai profunde. Modifică scena în fel şi chip: mai întâi lent, apoi brusc, uneori subtil, alteori substanţial. Gândeşte-te că tot ce vezi în faţa ochilor este

alcătuit din „lutul maleabil cu care lucrează mintea ta". Unii onironauţi preferă *modelul televizorului* inventat de Alan Worsley. Atunci când doresc să schimbe scenariul, îşi imaginează pur şi simplu că visul lor se derulează pe ecranul uriaş al unui televizor tridimensional şi schimbă canalul cu telecomanda invizibilă pe care o ţin în mână.

IMPOSIBILUL DEVINE POSIBIL

Am visat că mă aflam la o petrecere şi mă plictiseam îngrozitor. Subit, mi-am dat seama că mă aflu într-un vis. Am început să mă amuz metamorfozându-mă în diferite personaje. La început, am încercat să fiu tot femeie, dar apoi m-am gândit: «În fond, sunt într-un vis, aşa că de ce să nu fiu bărbat, să văd şi eu cum este?» Zis şi făcut. (B.S., Albuquerque, New Mexico)

În viaţa reală suntem obişnuiţi cu restricţiile. Indiferent ce ne dorim, există reguli de comportament – cum să acţionăm, cum să nu cumva să acţionăm şi ce este rezonabil să îndrăznim. Una din cele mai des pomenite desfătări specifice viselor lucide este libertatea fără egal pe care ne-o conferă. Când oamenii îşi dau seama că visează, se simt *descătuşaţi de orice restricţii*, poate pentru prima oară în viaţă. Practic, pot face *orice* doresc.

În vis experimentezi senzaţii sau fantezii pe care nu ai avea cum să le trăieşti în viaţa reală. Poţi stabili relaţii intime cu un personaj oniric. Poţi deveni chiar tu respectivul personaj. Visătorii nu sunt limitaţi la propriul lor corp. Dacă îţi plac grădinile frumoase, poţi deveni o floare. Alan Worsley a făcut experimente bizare, cum ar fi împărţirea corpului în două şi trecerea mâinilor prin cap.[19] Mulţi onironauţi pătrund prin pereţi, respiră

sub apă, zboară sau călătoresc în spaţiul extraterestru. Dă uitării criteriile obişnuite. Îndrăzneşte şi tu acele lucruri pe care nu le poţi face decât în vis.

Capitolul 7

Aventuri și explorări

Împlinirea dorințelor

Acum câţiva ani făceam eforturi să slăbesc. Din cauza dietei, obişnuiam să visez tot timpul că mă aflu într-un magazin alimentar sau într-un restaurant şi sunt înconjurat de tot felul de bunătăţi. Eram conştient că visez şi pot mânca orice îmi doreşte inima. Obişnuiam să mă înfrupt din toate, satisfăcându-mi astfel pofta. Mă trezeam pe deplin mulţumit - nu sătul, dar satisfăcut - iar dacă în timpul zilei simţeam nevoia să gust ceva interzis, mă gândeam: «Lasă, o să mănânc la noapte, în vis» şi chiar aşa făceam! (C.C., Cotati, California)

Întotdeauna mi-am dorit să fiu dansatoare profesionistă, mai exact balerină. Mama m-a descurajat tot timpul, din cauza eforturilor foarte mari şi a vieţii complicate pe care le presupune o asemenea carieră. În cele din urmă, am renunţat la idealurile mele şi nu m-am mai gândit serios la asta. Dorinţa nu mi-a dispărut însă niciodată şi mi-a oferit cele mai mari satisfacţii posibile în visele mele lucide, în care am putut învăţa orice mişcări sau paşi doream, lucruri care, nu mi-ar fi fost niciodată accesibile în realitate. (B.Z., Salt Lake City, Utah)

Împlinirea dorinţelor în universul oniric este un concept care face parte din subconştientul colectiv. Vorbim adeseori de „partenerul viselor noastre"sau „casa de vis" şi folosim frecvent expresii precum: „Fie ca visele tale să devină realitate". Aceste metafore arată că ştim în sinea noastră că visele sunt diferite de lumea reală, cel puţin dintr-o perspectivă foarte importantă: în timpul lor ni se pot împlini chiar şi cele mai ascunse fantezii, chiar şi cele mai neverosimile dorinţe; putem trăi bucurii şi stări de perfecţiune imposibil de atins în viaţa cotidiană.

În vis, Cenuşăreasa este alături de prinţul ei, iar deţinuţii se bucură de libertatea mult râvnită; infirmii pot merge şi vârstnicii redobândesc tinereţea pierdută. Orice om îşi poate îndeplini chiar şi cele mai imposibile dorinţe. Acest proces nu este neapărat identic cu cel care s-ar petrece în viaţa reală, dar senzaţiile de satisfacţie nu sunt cu nimic mai prejos ca intensitate şi nici mai puţin plăcute, deşi ştim că „nu este decât un simplu vis". După cum scrie psihologul Havelock Ellis: „Visele sunt reale atât timp cât durează. Ce altceva putem spune despre viaţă?".[1]

Atunci când îţi construieşti un scenariu oniric, împlinirea dorinţelor vine de la sine, ca un proces natural. Zborurile deasupra unor peisaje minunate, acte amoroase orgasmice la dorinţă, festine fastuoase, curse frenetice de schi, putere şi realizări, precum şi orice altă plăcută aventură imaginabilă – toate sunt cu putinţă în visele lucide. Iată relatarea unei experienţe onirice conştiente trăite de psihologul Ken Kelzer, care ilustrează perfect acest gen de împlinire:

...Visul a fost foarte lung. La un moment dat, mă văd întins pe un pat dintr-un hotel vechi... Mă întind şi îmi iau zborul. Picioarele mi se prind de barele patului, aşa că îl ridic în aer, fără

nici cel mai mic efort şi fără să am intenţia să fac acest lucru. Încep să zbor împreună cu patul prin cameră. Caut o soluţie de a explora toate camerele din acest hotel uriaş. Subit, îmi dau seama că visez şi simt o mare fericire. Trăiesc acele senzaţii minunate, ca nişte furnicături, pe care le cunosc atât de bine... Încep să cânt: „Frumosule visător, trezeşte-te, căci te aşteaptă lumina stelelor şi boabele de rouă". Îmi place enorm să cânt şi o fac din toată inima. În timp ce fredonez, aud sunetele suave ale unei cutii muzicale. Este chiar «Frumosul visător», acompaniindu-mă perfect cu modulaţiile şi ritmurile sale. Repet la infinit cuvintele cântecului. Mă bucur că mi-am redobândit luciditatea şi îmi dau seama că «Frumosul visător» este tema muzicală care mi se potriveşte cel mai bine...

Sunt înconjurat de cele mai încântătoare culori şi flash-uri luminoase. Văd sute de picături de rouă care plutesc în spirală, în lumina alb-strălucitoare şi multe obiecte micuţe de artă, strălucitoare, rotindu-se pretutindeni. Am o stare de spirit înălţătoare şi savurez acest joc ameţitor al muzicii, luminilor şi culorilor. Este un veritabil şi fantastic festin al simţurilor, un spectacol psihedelic de lumini în miniatură, mai delicat şi mai senzual decât tot ce am trăit vreodată...[2]

Bucură-te cât mai mult de asemenea trăiri înălţătoare. Îţi vor folosi. Satisfacţia şi buna dispoziţie sunt extrem de benefice. Atât psihologii, cât şi medicii afirmă frecvent că bucuria cotidiană este nemaipomenită pentru sănătate. Chiar şi educatorii au constatat că şcolarii îşi învaţă mai uşor lecţia, dacă tema pe care o primesc este amuzantă.

Robert Ornstein şi David Sobel au publicat recent o carte intitulată *Plăceri sănătoase*, în care descriu numeroasele lor efecte asupra stării generale a unui om.[3] Autorii afirmă că dorinţa

înnăscută de a căuta plăcerea şi acele activităţi care ne satisfac ne ajută să trăim mai mult şi să fim mai fericiţi. Cei mai sănătoşi sunt oamenii care savurează bucuriile vieţii, le caută şi nu se sfiiesc să şi le asume. Printre binefacerile experienţelor plăcute se numără scăderea tensiunii arteriale, reducerea riscului de boli cardiace şi cancer, îmbunătăţirea funcţiilor sistemului imunitar şi scăderea sensibilităţii la durere. Unii cititori vor protesta, spunând că nu au timp de distracţii. Dacă ai însă timp să dormi, ai timp şi de amuzament. Iar când înveţi să experimentezi vise lucide, ai parte de un imens parc de distracţii, în care te aşteaptă cele mai mari desfătări cu putinţă. În plus, intrarea este liberă şi nu trebuie să stai la rând!

Dacă vei găsi plăcere în experienţele onirice conştiente, vei deveni rapid mai eficient în inducerea acestor vise. Invers, dacă vei putea fi lucid la voinţă, o să ai la dispoziţie un instrument prin care îţi poţi îmbunătăţi viaţa din multe puncte de vedere.

În capitolele care urmează vom discuta despre modul în care poţi folosi visele lucide pentru a învăţa tot felul de lucruri, pentru a scăpa de temeri, a-ţi spori flexibilitatea mentală şi a atinge împlinirea supremă. Cea mai bună metodă de amplificare a capacităţii de utilizare a viselor lucide pentru sarcini „serioase“ constă însă în a începe să le foloseşti pentru bună-dispoziţie şi amuzament. Aşa vei putea atinge luciditatea onirică oricând vei dori, iar visele tale vor deveni mediul ideal pentru procesul de învăţare şi practica anumitor capacităţi pe care le poţi folosi apoi în starea de veghe.

Unii oameni se vor mulţumi doar cu utilizarea viselor conştiente pentru împlinirea dorinţelor. Chiar şi aşa, vieţile lor se vor îmbogăţi. Însă acesta nu trebuie neapărat să fie şi sfârşitul călătoriei. Unii dintre ei vor dori să meargă mai departe, să

aprofundeze lucrurile şi să dobândească o nouă înţelegere a stării de vis, să se folosească de luciditatea astfel câştigată pentru a-şi rezolva anumite probleme şi pentru alte scopuri practice. Până când o să-ţi împlineşti însă pe deplin dorinţa de a transforma imposibilul în posibil, vei fi sustras de la aceste idealuri mai înalte de către impulsurile tale inferioare. Tocmai de aceea, atunci când descoperi visele lucide, nu ezita să dai frâu liber bucuriei de a trăi şi curiozităţii.

SEXUL ÎN VIS

Capacitatea mea de a atinge starea de orgasm este extrem de vulnerabilă în faţa stresului şi anxietăţii. Recent, după mai multe luni de nelinişte permanentă, mi s-a părut că mi-am pierdut aptitudinea de a-l trăi. Ştiam că aceasta nu are nici o legătură cu iubitul meu sau cu ceea ce simţeam pentru el. Frustrarea datorată neputinţei de a finaliza actul sexual nu a făcut decât să-mi amplifice şi mai tare stresul. În această perioadă, am avut un vis.

Se făcea că eram implicată în intriga unui film de groază. Mă aflam într-o casă bântuită de fantome sau într-o mănăstire părăsită, în care intuiam că se petrec lucruri îngrozitoare. În continuare, clădirea s-a transformat într-un magazin mare, luminat vesel. M-am gândit că este doar o capcană pentru a-i atrage pe oameni şi a-i supune apoi la tot felul de torturi. Am intrat şi am început să mă uit atentă în jur. Totul părea normal, dar continuam să caut pericole imaginare, din cauza fricii mele.

Atunci, mi-a venit în minte că trăiesc un coşmar şi trebuie să mă confrunt cu propria teamă. Acest gând a schimbat imediat perspectiva, aşa că am început să cercetez scena cu interes şi curiozitate, plutind liber şi căutând diferite provocări. Am remarcat că

într-un colţ al încăperii câţiva oameni filmau ceva cu o cameră video, iar imaginile puteau fi urmărite pe ecranul de pe peretele opus. M-a incitat ideea de a mă privi în timp ce mă mişc în faţa camerei de luat vederi. Atracţia a căpătat în curând conotaţii sexuale şi mi-am dorit să mă afişez goală pe ecran. La început, s-a dat o luptă în mine, căci nu doream să apară în imagine decât spatele meu, îmbrăcată, de la mijloc în sus. În cele din urmă, am început să-mi scot pantalonii. Am avut o stare de excitaţie sexuală care s-a intensificat rapid şi după numai câteva secunde am trăit un orgasm minunat – primul în ultimele două luni. M-am trezit instantaneu, într-o stare de fericire deplină.

În seara care a urmat acestui vis am avut cu uşurinţă în starea de veghe primul meu orgasm din ultimele două luni. În săptămânile care au urmat, am atins orgasmul ori de câte ori am dorit, deşi situaţia mea generală a rămas la fel de stresantă. (A.L., Santa Clara, California)

Sunt deţinut într-o închisoare federală. Când am citit articolul tău despre posibilitatea de a deveni lucid în starea de vis am fost foarte interesat, pentru că am avut la viaţa mea numeroase experienţe de acest gen şi mi-au plăcut întotdeauna. În închisoare au fost singura şansă de a mă simţi din nou liber.

Într-un asemenea vis mi-am dat seama că pot controla mediul oniric, dacă doresc, căci este creat de subconştientul meu şi se află implicit sub stăpânirea voinţei mele conştiente. M-am gândit o clipă ce anume aş dori să fac. Primul gând care mi-a trecut prin minte a fost că nu m-am mai întâlnit cu o femeie de ani de zile şi acesta era lucrul pe care mi-l doream cel mai mult. Deşi era doar un vis, totul era la fel de real ca în starea de veghe.

De aceea, în timp ce stăteam (în vis) în celula mea, privindu-mi colegii de detenţie, le-am spus că ne aflăm într-un vis. Am adăugat

că doresc să fac dragoste cu o femeie, căci a trecut o groază de timp de când n-am mai făcut asta. Cei doi s-au uitat la mine ca şi cum aş fi fost nebun. Mi-am repetat dorinţa cu voce tare şi am început să mă concentrez asupra ei. Unul din colegii mei mi-a spus că ar trebui să mă duc în camera cealaltă. M-am ridicat şi m-am îndreptat către uşă, dar înainte de a intra dincolo, m-am concentrat din nou asupra dorinţei mele.

M-am trezit apoi în cealaltă cameră. Pe pat stătea o femeie pe care o mai văzusem în vis ceva mai devreme. Mi-am scos hainele şi m-am culcat lângă ea. Tot timpul cât am făcut dragoste m-am concentrat să nu-mi pierd luciditatea, căci în alte vise de acest fel obişnuiam să intru în panică şi sfârşeam prin a mă trezi.

Am fost conştient de fiecare moment al actului sexual, de la început şi până la sfârşit. După ce am terminat, m-am rostogolit pe partea mea de pat. Când capul mi-a atins perna, am simţit acea senzaţie grea pe care o trăiesc de fiecare dată când ies din acest tip de vise şi mă trezesc. (D.M., Terre Haute, Indiana)

În visul acesta conştient, mă aflam în Franţa, undeva la ţară, şi călăream un cal superb alături de cineva pe care mi-am dorit întotdeauna să-l întâlnesc, dar nu am avut ocazia să-l cunosc: actorul Michael York. Era o după-amiază târzie. Ne-am oprit caii şi am început să ne plimbăm pe un câmp perfect, plin de miresme îmbătătoare. Ne-am „bătut cu flori" după care ne-am întins amândoi în patul din ierburi, de o moliciune incredibilă, şi am făcut dragoste. O briză răcoroasă ne înfiora pielea. Apoi am călărit împreună înapoi pe acelaşi cal, în timp ce celălalt ne urma (totul s-a petrecut la porunca mea).

Când am ajuns la castel, Michael a dus caii în grajd, iar eu am urcat la etaj şi am intrat într-o baie uriaşă din marmură, cu robi-

nete din platină. M-am cufundat în apa cu spumă, a cărei temperatură era numai bună şi m-am gândit din nou la Michael. Mi l-am imaginat gol, păşind în cadă, alături de mine. Instantaneu, gândul meu s-a materializat.

După o baie îndelungată, în timpul căreia ne-am răsfăţat unul în braţele celuilalt, ne-am îndreptat către dormitor. M-am gândit la o sticlă de vin roşu (Margaux '73), alături de nişte biscuiţi cu gem, şi toate s-au materializat. Cearşafurile erau din mătase albă, foarte fine şi moi. În momentul când voiam să servim vinul în pat, m-am trezit. (J.B., Long Island City, New York)

Aşa cum este firesc într-un tărâm al libertăţii depline, sexul reprezintă una din temele cele mai frecvente ale experienţelor onirice conştiente. Iată ce scrie psihologul Patricia Garfield, ea însăşi visătoare lucidă şi autoare a mai multor cărţi despre acest gen de explorări: „Orgasmul reprezintă un aspect natural al viselor conştiente. Experienţa personală m-a convins că *însăşi* visarea lucidă este de natură orgasmică." Patricia Garfield povesteşte că două treimi din visele ei lucide au un conţinut sexual şi aproximativ jumătate din ele conduc la orgasme cel puţin la fel de intense, dacă nu chiar mai intense decât în starea de veghe.[4]

În *Calea către extaz*, Garfield le descrie, afirmând că sunt de o „profunzime fără egal". Ea mărturiseşte „o veritabilă explozie a simţurilor... dublată de o conştiinţă de sine pe care nu o trăieşte decât rareori în starea de veghe".

Motivele pentru care visele lucide au atât de frecvent conotaţii sexuale sunt deopotrivă psihologice şi fiziologice. Din punct de vedere fiziologic, cercetările noastre de la Stanford au stabilit că visele lucide se produc numai în timpul fazei cele mai active a

somnului REM, asociată cu un flux sanguin accelerat la nivel vaginal sau cu erecţii ale penisului. Aceşti factori fiziologici, la care se adaugă senzaţia incredibilă de libertate pe care o au visătorii lucizi în faţa restricţiilor sociale, explică frecvenţa experienţelor amoroase în universul oniric.

Asemenea descoperiri sugerează faptul că visele lucide pot deveni un instrument valoros pentru terapeuţi şi oferă speranţe celor care suferă de disfuncţii psiho-sexuale (impotenţă, ejaculări premature, dificultăţi în atingerea orgasmului etc.). La fel ca în cazul altor numeroase idei bazate pe descoperiri ale onironauţilor, nici aceasta nu a fost testată ştiinţific. Este însă evident faptul că visarea lucidă poate fi o metodă eficientă de eliberare a frustrărilor sexuale în cazul deţinuţilor (ca în exemplul citat mai sus), al celor care lucrează în condiţii de izolare ori au vreun handicap fizic.

Semnificaţia sexului în vis poate varia foarte mult de la om la om. Pentru unii, nu reprezintă decât o distracţie. Pentru alţii, simbolizează fuziunea polilor personalităţii. În anumite cazuri, poate fi chiar punctul de pornire pentru diferite speculaţii filozofice, ca în cazul lui Samuel Pepys, care şi-a notat în jurnalul său, la data de 15 august 1665:

...O ţineam în braţe pe Lady Castlemayne, care mi-a permis să fac orice doream cu ea. Dacă un simplu vis erotic îmi poate oferi o desfătare atât de mare, m-am gândit ce-ar însemna dacă am putea visa că suntem în mormânt... Probabil că teama noastră de moarte – atât de mare în aceste vremuri de restrişte – ar dispărea.

Explorarea şi observarea detaliată a realităţii onirice

Mă aflu într-o grădină şi sunt fericit că pot zbura. Petrec mult timp cu tot felul de acrobaţii aeriene, iar starea de libertate pe care o trăiesc depăşeşte orice imaginaţie. Cobor la sol ca să mă bucur de grădină şi îmi dau seama că sunt singur aici. Chiar în clipa asta, realizez că sunt adormit şi visez. Mă fascinează soliditatea aparentă a corpului meu din vis şi mă distrez „ciupindu-mă ca să mă conving dacă ceea ce trăiesc este real". Simt că e mai real decât oricând în starea de veghe! Încep să mă gândesc cu seriozitate la această chestiune şi mă aşez pe o piatră din grădină pentru a reflecta. Îmi trece prin gând: „Gradul de luciditate pe care îl poate atinge cineva în vis este direct proporţional cu gradul de luciditate pe care îl experimentează omul în viaţa de zi cu zi".

Sunt uimit de capacitatea de a avea gânduri atât de complexe şi de concrete în starea de vis, aşa că încep să reflectez asupra vieţii mele reale, privind-o dintr-o perspectivă imposibilă în timpul stării de veghe. Sunt chiar mai uimit decât înainte că pot face aşa ceva într-un vis. Mă hotărăsc să mă ridic şi să cercetez ce este în jur. Îmi dau seama că grădina nu este altceva decât un decor de teatru. Toate florile sunt pictate în culori luminoase, cu extrem de multe detalii. Fiind eu însumi artist, mă fascinează talentul cu care au fost reprezentate. Mă îndrept apoi către culise şi trec printr-un hol în care este lipit un tapet moale, de culoare roşie. Păstrându-mi conştiinţa faptului că visez, constat cu uimire că sunt capabil să observ o mulţime de amănunte şi ating tapetul, ca să-i simt catifelarea. La capătul coridorului se află o bibliotecă şi sunt din nou uluit că pot citi titlurile cărţilor, le pot pipăi coperţile legate în piele şi admir desenele gravate. (D.G., Woodland Hills, California)

Călătoream cu maşina pe autostrada cu două benzi, în plină zi, când s-a făcut brusc întuneric. Aproape că am intrat în spatele camionului din faţa mea, care înainta cu viteza melcului. Am rămas în trena lui, în timp ce autostrada urca pe un munte, pe un teren din ce în ce mai abrupt. Privind către dreapta, am văzut încă un camion, oprit pe marginea şoselei. Continuându-mi drumul, am observat încastrat în peretele muntelui un alt camion. Când mi-am îndreptat din nou privirea în faţă, mi-am dat seama că am rămas singură pe şosea şi am început să merg cu o viteză uluitoare, luându-mi zborul. Experienţa era ameţitoare şi îmi tăia respiraţia. Ştiam că visez, căci îl puteam auzi pe soţul meu sforăind în pat, alături de trupul meu adormit. Eram o scânteie de lumină care călătorea prin spaţiu cu o viteză incredibilă. Trăiam o stare înălţătoare. Am strigat din răsputeri: „Ura!" şi mi-am dat seama că pot vedea pe o rază de 360 de grade în jur. În partea dreaptă, era planeta Pământ scăldată în lumină. În stânga se afla un alt corp ceresc, înconjurat de o energie pulsatilă, ce vibra în culori incredibile, care îl înconjurau ca o panglică. Am fuzionat cu această planetă. Din fâşia multicoloră au apărut note muzicale pe care le vedeam, dar nu le puteam auzi. Prin faţa ochilor mi-au apărut apoi literele alfabetului, fără nici o ordine. Au urmat apoi diverse numere, la fel, fără vreo ordine anume. În final, mi-au apărut tot felul de simboluri: un cerc, un triunghi şi altele. Multe îmi erau complet necunoscute. Am primit un mesaj telepatic: „Aceasta este întreaga înţelepciune a Universului". În timp ce mă roteam odată cu panglica energetică, m-am gândit că am probabil un atac de cord şi mor (deşi nu simţeam nici un fel de durere). Gândul acesta m-a readus în corpul fizic.

Cât timp m-am aflat în această stare, nu m-am simţit nici soţie, nici mamă, bunică sau secretară la pensie (toate acestea

caracterizează statutul meu actual). Deşi eram singură, nu m-am simţit nici o clipă izolată. Făceam parte integrantă din cosmos. Atmosfera era caldă, liniştită şi strălucitoare şi părea să-mi comunice un mesaj anume. M-am simţit infinit mai vie decât am fost vreodată în realitatea cotidiană, deşi am dus o viaţă cât se poate de activă. Mi-aş fi dorit să nu mă tem şi să duc experienţa până la capăt. (A.F., Melrose, New York)

Explorarea viselor lucide aduce împlinire şi multă bucurie. Universurile onirice sunt fascinante, în transformare continuă şi oferă tot felul de peisaje a căror frumuseţe nepământeană îţi taie respiraţia şi tot felul de situaţii insolite şi miraculoase. Asemenea lumi sunt cel puţin la fel de interesante ca orice loc de pe pământ pe care ai dori să-l explorezi în starea de veghe. De fapt, oferă chiar mai multe avantaje, căci nu costă decât micul efort de a ajunge la ele. În plus, spre deosebire de Paris, China sau Tahiti, sunt într-o perpetuă metamorfoză şi nu presupun un număr limitat de atracţii turistice. Ca să nu mai vorbim de faptul că eşti ferit de răul de mare, nu trebuie să aştepţi în aeroporturi şi nu ţi se fură bagajele.

Călătoriile în visele lucide sunt absolut sigure şi, de cele mai multe ori, extrem de plăcute. Nu vreau să spun că oironauţii nu se confruntă niciodată cu probleme sau situaţii generatoare de anxietate, ci doar că în timp ce trec prin tot felul de experienţe cât se poate de realiste (atacaţi uneori de demoni, toporul vreunui ucigaş ori chiar de monştri), ei dorm liniştiţi în propriul pat, pe deplin protejaţi. Orice ar face în visele lor lucide, curând se vor regăsi confortabil în lumea reală. Chiar dacă nu reuşesc întotdeauna să evite pericolele din vis şi se deşteaptă lac de transpiraţie, nu sunt afectaţi în nici un fel din punct de vedere fizic.

Mai mult, dacă se folosesc de vise pentru a se confrunta cu temerile lor, le pot depăşi, trezindu-se cu un sentiment de triumf şi de mare inspiraţie.

„Călătoriile deschid alte orizonturi minţii", căci pun oamenii în situaţii noi, care nu fac parte din viaţa cotidiană, banală, provocându-i să găsească soluţii. Visarea lucidă oferă numeroase oportunităţi de lărgire a viziunii interioare. Cercetarea activă a lumii viselor cu o minte deschisă aprofundează cunoaşterea de sine şi cunoaşterea celor din jur. După cum spunea Goethe: „Dacă vrei să te cunoşti pe tine însuţi, observă comportamentul celor din jur. Dacă vrei să-i înţelegi pe ceilalţi, uită-te în inima ta."[5] Visele lucide te pot învăţa foarte multe lucruri. Dacă vei fi suficient de receptiv şi de atent, vei descoperi adevărate comori în decursul explorărilor tale; nu este exclus să te descoperi chiar pe tine însuţi.

Un alt beneficiu al observării atente a mediului oniric constă în faptul că te familiarizezi cu propriile vise. În acest fel, vei recunoaşte mult mai uşor indiciile onirice şi astfel vei fi lucid mult mai frecvent. Experienţa te va învăţa cum să faci diferenţa între starea de veghe şi cea onirică. Majoritatea începătorilor nu reuşesc să-şi dea seama că visează din cauza faptului că se lasă prinşi în capcana „realismului". Dacă nu eşti îndeajuns de atent, experienţele onirice par de multe ori la fel de obişnuite ca şi cele din lumea reală. Următoarea relatare arată cum unul din subiecţii noştri nu a reuşit să devină conştient într-unul din visele sale, în pofida unui indiciu oniric evident.

Mă îndreptam împreună cu tata către aeroportul JFK, întrebându-mă ce se va întâmpla cu maşina după ce o vom parca şi ne vom lua zborul către San Francisco. Mi-am dat seama apoi că nu-mi puteam aminti cum ajunsesem cu maşina la New York. Ceva

nu era în regulă! L-am privit pe tata, care mi-a zâmbit enigmatic. Da - părea să-mi sugereze el - ceva nu este în regulă, dar văd că nu-ţi dai seama ce anume. De aceea, am început să privesc autoturismele din jur care goneau pe autostradă. Păreau lipsite de viaţă; erau conduse de oameni străini către destinaţii necunoscute. Toate erau înmatriculate. Maşina mea arăta exact aşa cum trebuia să arate. Nu am sesizat nimic neobişnuit. Când m-am trezit, mi-am dat seama că tata murise de zece ani. M-am simţit prost că nu am reuşit să devin lucid în prezenţa unui indiciu atât de evident, pentru simplul motiv că visul fusese atât de realist. Am luat hotărârea fermă să evit pe viitor această greşeală. Chiar în noaptea următoare, când am întâlnit un prieten decedat, am ignorat realismul scenei şi mi-am dat imediat seama că visez. (H.R., Mill Valley, California)

Observând cu atenţie scenele din acest gen de experienţe onirice, pe viitor nu vei mai fi la fel de înclinat să te laşi amăgit de realismul lor, după principiul: „Este suficient să văd ca să cred", şi vei înţelege că realismul nu este tot una cu realitatea unei experienţe. Vei învăţa să distingi mai bine între cele două lumi, familiarizându-te cu caracteristicile care le deosebesc: în vis, realitatea este mult mai tranzitorie decât în viaţa reală, legile fizicii sunt mult mai uşor încălcate, persoanele decedate apar fără probleme printre cei vii şi dorinţele se pot împlini instantaneu.

Trăirea unei aventuri: de la Walter Mitty la Călătoria Eroului

Am avut primul vis lucid de care îmi amintesc la vârsta de cinci sau şase ani. Visam de obicei că zbor în jurul Pământului într-o rachetă confecţionată dintr-un tomberon de gunoi. Avea

fundul de sticlă, aşa că puteam vedea lumea de sus şi mergeam cu ea oriunde doream. Când voiam să cobor (racheta mea nu era echipată cu un tren de aterizare), îmi spuneam: „E timpul să te trezeşti" şi mă trezeam. Uneori veneam periculos de aproape de pământ, dar nu mi-a fost niciodată teamă că o să mă izbesc de sol, deoarece ştiam că visez şi că mă pot trezi oricând. M-am distrat de minune cu acest vis cam şase luni. (K.M., Rathdrum, Idaho)

Ce revelaţie am avut astăzi citindu-vă articolul despre visarea lucidă! Am zburat nopţi la rând, toată viaţa şi am trecut prin cele mai minunate aventuri în timpul viselor, purtat pe aripile imaginaţiei. Am vorbit cu urşi, câini, bursuci şi bufniţe; am înotat împreună cu delfinii şi balenele şi am respirat sub apă ca şi cum aş fi avut branhii. (L.G., Chico, California)

Sunt astronom şi am un spirit de observaţie ascuţit. Aş dori să vă povestesc câte ceva din propria mea experienţă în domeniul viselor lucide. Am salvat Pământul de un război nuclear, galaxia de la autodistrugere prin explozie şi chiar întregul univers de la moarte prin supraîncălzire. Am locuit în tot felul de alte corpuri şi personalităţi, unele din trecutul îndepărtat, altele dintr-un viitor extrem de tehnologizat. Unul dintre cele mai interesante vise conştiente pe care le-am avut vreodată s-a petrecut într-un viitor îndepărtat şi a durat cinci ani (în timpul oniric). Mă aflam într-un trup diferit de cel actual. Puteam chiar să „adorm" în acest corp. Interesant este faptul că nu am avut vise lucide în acea viaţă paralelă, dar de fiecare dată când mă trezeam din somn redeveneam instantaneu conştient de faptul că visez şi luam decizia să rămân în acel vis. Mă aflam deci într-un viitor îndepărtat, pe o planetă în jurul căreia se învârtea o lună cu inele multicolore, pe care le contemplam noaptea împreună cu soţia şi fetiţa mea din acel timp. (S.C., El Paso; Texas)

De la basmele cu Feţi-Frumoşi la romanele de ficţiune, de la fantezii la reveriile diurne – imaginaţia umană a fost întotdeauna o sursă nesfârşită de aventuri. Chiar dacă marii povestitori sunt rari, orice om are capacitatea înnăscută de a se bucura de poveşti şi de a-şi inventa propriile istorii, menite să-i împlinească nevoia de aventură. Romanul clasic al lui James Thurber, *Viaţa secretă a lui Walter Mitty*, prezintă arhetipul american al aventurierului în fotoliu.

În viaţa cotidiană, Walter Mitty este un individ banal, pe care nimeni nu-l bagă în seamă, dar în fanteziile sale e un erou. Oricât de şterşi am părea în realitate, în visele noastre toţi putem fi excepţionali. Mulţi oameni ne-au scris despre experienţe onirice lucide, afirmând că au început să devină conştienţi de ele în copilărie, când au trăit palpitant ca prinţi şi prinţese, cavaleri pe cai albi sau exploratori ai spaţiului. Din această perspectivă, visarea lucidă poate fi folosită de persoanele cu simţul aventurii ca metodă de împlinire a tuturor dorinţelor sau, în cazul celor mai puţin exaltaţi, pur şi simplu pentru a da culoare trăirilor onirice.

Unii corespondenţi ne-au scris că au avut asemenea experienţe noapte de noapte, decenii la rând, la fel cum unii oameni savurează o viaţă întreagă romane de călătorie sau science-fiction. Capacitatea de a ne bucura plenar de întâmplările unor personaje fictive reprezintă cea mai bună materie primă pentru a ne plămădi propriile aventuri. Poţi începe ca Ivanhoe sau Mata Hari, poţi participa chiar la scene din cărţile pe care le-ai citit sau din filmele pe care le-ai văzut. Dar spre deosebire de o poveste literară sau cinematografică, aventura onrică poate continua la nesfârşit, oferindu-ţi un episod nou în fiecare noapte sau odată cu fiecare perioadă REM.

EXERCIȚIUL: CUM POȚI TRĂI PROPRIA AVENTURĂ

Întotdeauna mi-am considerat visele o poveste neîntreruptă, în care joc rolul principal. Mă folosesc adeseori de tot felul de scene văzute în viaţa diurnă sau la televizor, pe care le integrez apoi în „istoria" mea onirică. Uneori, includ un personaj sau altul din existenţa reală. În cea mai mare parte, visele mele sunt alcătuite din situaţii pe care aş vrea chiar să le experimentez în lumea fizică. (D.W., Brooklyn, New York)

Sunt foarte frecvente situaţiile în care onironauţii îşi concep propriul scenariu, îşi regizează propriul vis şi joacă rolul principal. O femeie mi-a scris că obişnuia chiar să dea cu zarul în privinţa finalului, după care se trezea şi se amuza de propria glumă. Dacă doreşti să-ţi structurezi scenariul aventurii personale, poţi începe cu o intrigă simplă. Nu ezita să împrumuţi idei din piesele lui Shakespeare, din basme sau din cărţile cu benzi desenate (unul din personajele onirice cel mai des adoptate este Superman). Fii deschis şi testează cât mai multe variante. Dacă în vis se întâmplă ceva nou, care nu figurează în scenariul iniţial, urmează firul acţiunii şi vezi unde duce. Dacă te plictiseşti de scenariile cunoscute, schiţează în starea de veghe o poveste personală, concentrează-te asupra ei înainte de culcare şi regizeaz-o ca pe un film în timpul primei experinţe onirice conştiente pe care o ai în cursul nopţii.

Iată câteva sugestii de titluri pentru aventurile pe care le-ai putea trăi. Alege-ţi unul care te atrage mai mult:

- Exploratorul frontierelor
- În căutarea Sfântului Graal
- În căutarea clarviziunii
- Astronautul
- Călător în timp

Visul Eroului

Fanteziile şi aventurile pot opera pe mai multe niveluri ale minţii. Pe cel mai superficial, ne satisfac nevoia de aventură şi împlinirea dorinţelor. Există însă şi niveluri superioare, unde se concentrează în jurul unui ideal, pentru a clădi un viitor mai frumos nouă şi lumii în care trăim, iar pe cel suprem, pot influenţa chiar căutarea adevărului şi a sensului vieţii. Dacă eşti interesat de aspectele psihologice sau mitice ale poveştilor şi dacă doreşti să trăieşti în universul oniric lucid o aventură pe un nivel mai profund, îţi recomand cartea regretatului mitolog Joseph Campbell, *Eroul cu o mie de feţe.*[6]

În primele pagini, Campbell afirmă că experienţele eroice din toate mitologiile urmează acelaşi tipar originar. Teoria sa demonstrează că mitologiile reflectă simboluri care nu depind de o anumită cultură, deoarece sunt adânc înrădăcinate în subconştientul colectiv. Urmând structura unor asemenea istorii arhetipale, cei care visează lucid pot explora căile iniţierii şi devenirii spirituale reprezentate de miturile universale în microcosmosul propriei lor minţi. Modelul mono-mitului lui Campbell te ajută să-ţi alcătuieşti scenariul aventurilor tale onirice.

Calea standard a oricărei călătorii mitice a eroului este structurată în jurul faimoasei formule a ritului de trecere: separare – iniţiere – întoarcere. Acesta este nucleul oricărui mono-mit. „Un erou pleacă din lumea profană şi ajunge într-o lume supranaturală, unde se confruntă cu forţe fabuloase. După ce obţine victoria împotriva lor, se întoarce acasă din enigmatica sa aventură şi îşi iniţiază semenii în cunoaşterea recent dobândită".[7]

Campbell susţine că această poveste se repetă în toate miturile, chiar dacă personajele şi împrejurările au nume diferite.

George Lucas mărturiseşte că trilogia sa, *Războiul Stelelor*, a fost puternic influenţată de cartea lui Campbell. Îţi propun să analizăm puţin aventurile lui Luke Skywalker, pentru a-ţi face o idee despre modul în care ţi-ai putea compune propriile scenarii.

La începutul trilogiei, Luke este un băieţel obişnuit şi nu ştie nimic despre imensele forţe care sunt pe punctul de a-i schimba viaţa. El nu realizează ce impact va avea apariţia lui Obi-Wan Kenobe (bătrânul înţelept), care marchează un punct de cotitură în destinul lui, declanşând aşa-zisa *fază a plecării*, pe care Campbell o mai numeşte şi *chemarea aventurii.* Smuls din lumea care îi este familiară, datorită asasinării unchiului şi mătuşii sale, Luke porneşte la drum. De-a lungul călătoriei îşi învinge tendinţele inferioare, stabilind contactul cu Forţa din el, ceea ce-i permite să salveze lumea de planurile malefice ale lui Darth Vader (o figură sinistră, îmbrăcată în negru, cu faţa acoperită permanent de o mască, desprins parcă din cărţile lui Jung).

Poţi alege să-ţi începi propria călătorie asemenea eroului, pornind dintr-un spaţiu familiar. Poate simţi nevoia să mai schimbi pe ici pe colo scenariul viselor lucide, pregătindu-te pentru o aventură inedită. De pildă, ţi-ai putea asuma misiunea de a cuceri libertatea unui popor, de a descoperi un ţinut legendar, precum Shambala sau Oz, ori de a recupera un obiect magic, cum ar fi Inelul Puterii.

În schema lui Campbell, faza plecării conţine mai multe etape: r*efuzul chemării* (teama de a părăsi spaţiul familiar), *ajutorul supranatural* (un bătrân înţelept sau o zână bună), *trecerea primului prag* (îndepărtarea de spaţiul familiar cu un prim pas) şi *pântecul balenei* (punctul fără întoarcere). După această etapă, întoarcerea la ceea ce ai lăsat în urmă este imposibilă. Faza iniţierii presupune *calea încercărilor*, de-a lungul căreia eroul se

confruntă cu tot soiul de monştri şi oameni spâni, cu dezastre şi forţe malefice, cu temeri şi pericole îngrozitoare, de care trece, rând pe rând. Ultima fază a iniţierii este *răsplata supremă* – atingerea ţelului. În această etapă, fecioara este eliberată. Inelul Puterii este recuperat. Omul de Tinichea îşi găseşte o inimă. Însă, la fel ca în visele lucide, povestea nu se încheie odată cu atingerea ţelului. Punctul final şi glorios este momentul când eroul se întoarce acasă, în lumea obişnuită (starea de veghe?), însoţit de o cunoaştere prin care îşi îmbogăţeşte nu numai propria viaţă, ci şi pe cea a comunităţii. Eroul se cunună acum cu prinţesa şi devine monarhul înţelept al ţinutului.

Exercițiul: Eroul ești tu

Gândeşte-te la o poveste eroică ce te atrage în mod deosebit. Poţi apela la structura clasică a mitului sau poţi inventa propriul scenariu, ţinând cont de modelul descris anterior. Dacă doreşti să exersezi puţin înainte de a porni la drum, poţi viziona seara, înainte de culcare, *Războiul Stelelor*, poţi citi *O mie şi una de nopţi* sau poţi asculta *Inelul Nibelungilor* de Wagner.

Analizează personajele şi felul în care se derulează acţiunile după modelul mono-mitului. Nu este necesar să inventezi o intrigă foarte elaborată sau să construieşti dialoguri complexe. E suficient să notezi în jurnalul tău scenele pe care ai dori să le trăieşti în vis, exprimate în fraze simple. Înainte de culcare, reciteşte-ţi povestea. Cu prima ocazie în care devii lucid în starea de vis, aminteşte-ţi acest scenariu: părăseşte spaţiul familiar, acceptă ghidarea superioară şi începe căutarea.

Comentariu

Campbell sugerează că, la nivelul cel mai profund, toţi cei care caută semnificaţia supremă a vieţii trebuie să întreprindă această călătorie într-o dimensiune psihologică şi spirituală, manifestată de multe ori, în mod spontan, în vise. Aceste experienţe onirice au o semnificaţie profundă pentru cei care visează. În Capitolul 12 vom reveni asupra ideii folosirii viselor lucide în căutarea Sinelui.

Capitolul 8

Antrenament pentru viața de zi cu zi

Visarea lucidă și performanța personală

Am avut acest vis în noaptea dinaintea primei mele curse de 10 kilometri. Eram foarte emoţionat, căci era prima întrecere de acest fel şi nu mai alergasem niciodată până atunci pe un teren în pantă. Nu mă antrenasem decât pe pista unui stadion. În noaptea aceea am visat că alergam în pantă folosind diverse tehnici despre care citisem, dar pe care nu le aplicasem niciodată. Eram conştient că visez şi mi-am spus că aşa am şansa de a învăţa cum să alerg pe un astfel de teren. Metoda a funcţionat. Tehnicile pe care le exersasem în timpul visului mi-au dat aceeaşi încredere de-a lungul cursei propriu-zise şi au fost la fel de eficiente. (B.E., Alexandria, Virginia)

La vârsta de 12 ani, în timpul vacanţei de vară, mama ne-a înscris, pe sora mea şi pe mine, la nişte lecţii de tenis de câmp. La sfârşitul celor patru săptămâni de curs am aflat că se va ţine un turneu şi învingătorului i se va acorda un trofeu. În noaptea aceea am avut un vis lucid, în care m-am hotărât să câştig turneul de tenis. M-am străduit să-mi aduc aminte şi să exersez tehnicile

aplicate de marii jucători pe care îi văzusem la televizor, modul în care serveau şi loveau mingea etc. La sfârşitul visului mânuiam racheta destul de bine, iar serviciul meu era incredibil. Adevărul e că, odată ce ai prins din zbor tehnica, restul e o simplă chestiune de antrenament.

Am participat la turneu, mi-am învins toţi adversarii şi m-am întors acasă cu trofeul. Instructorului meu nu-i venea să creadă că am jucat atât de bine. De altfel, nici mie nu-mi prea venea să cred. (B.Z., Salt Lake City, Utah)

Autorii Charles Garfield şi Hal Bennett au făcut cunoscut conceptul de *performanţă de vârf*, referitor la momentele extraordinare în care mintea şi trupul funcţionează la unison şi dau tot ce este mai bun. Cercetările au sugerat că visul lucid poate fi mediul ideal de antrenament, nu doar în cazul atleţilor, ci şi în alte domenii de activitate care presupun dezvoltarea unei anumite aptitudini.

Garfield, preşedintele Centrului pentru performanţa de vârf, a discutat cu sute de atleţi de succes şi le-a cerut să descrie momentele în care au obţinut rezultate excepţionale. A identificat starea mentală asociată acestor momente în cazul majorităţii celor intervievaţi. A descoperit că sportivii sunt relaxaţi atunci, plini de încredere în puterile lor, optimişti, concentraţi asupra clipei prezente, foarte dinamici, extrem de conştienţi de mediul înconjurător, cu un autocontrol perfect.[1] Cu alte cuvinte, atât mental, cât şi fizic sunt întru totul pregătiţi pentru atingerea acestor realizări remarcabile.

Interesul în ceea ce priveşte performanţa de vârf s-a extins ulterior şi în domeniul afacerilor. Managerii marilor firme au descoperit că exerciţiul mental dinamizează nivelul de reuşită al angajaţilor, aşa cum se petrece şi pe terenul de joc. Yoga,

metodele de respiraţie şi de meditaţie etc. pot fi folosite cu succes, nu doar pentru cultivarea idealului spiritual, ci şi pentru realizarea anumitor scopuri materiale. Dar cele mai bune rezultate în domeniul îmbunătăţirii performanţei au fost obţinute prin exerciţiile de vizualizare şi de repetiţie mentală.[2]

Visarea lucidă este una dintre cele mai eficiente metode de vizualizare mentală. Imaginile mentale din starea de veghe sunt doar impresii senzoriale slabe, care seamănă cu experienţa reală, fără a fi la fel de vii. De exemplu, dacă îţi imaginezi un măr, îi poţi *vedea* forma, culoarea şi poziţia, îi poţi simţi chiar aroma sau gustul, dar nu-l vei confunda niciodată cu un fruct concret. Dacă ai avea un măr real şi alături de el ai crea un altul, cu mintea, ţi-ai da seama instantaneu care poate fi mâncat şi care nu. În vise, imaginile mentale sunt însă absolut perfecte şi extrem de convingătoare. Atunci când visezi, poţi mânca un măr, fiind convins că este real. Dacă devii lucid, îţi dai seama că, oricât de concret ar părea mărul din vis, nu-ţi va ţine de foame. Însă această descoperire nu afectează cu nimic realismul experienţei.

Visele reprezintă cea mai vie formă de vizualizare mentală care poate fi experimentată de majoritatea oamenilor. Cu cât exersarea unei abilităţi seamănă mai mult cu procesul real, cu atât mai puternice sunt efectele asupra performanţei din starea de veghe. De aceea, visele lucide sunt mult mai utile decât imaginile exersate când suntem treji, fiind un instrument perfect pentru deprinderea sau dezvoltarea unei aptitudini.

Practica mentală

Am visat că eram la patinoar, împreună cu alţi oameni. Jucam hochei şi patinam, ca de obicei, bine, dar cu ezitări. În acel moment

mi-am dat seama că visez, aşa că i-am cerut cunoaşterii mele superioare să preia controlul asupra conştiinţei mele. M-am abandonat în faţa ideii că sunt un patinator perfect. Instantaneu, mi-a dispărut orice teamă. Nu am mai avut nici un fel de reţineri şi am început să patinez la fel ca un profesionist, simţindu-mă liber ca pasărea cerului.

Data următoare când m-am dus la patinoar, mi-am propus să experimentez din nou tehnica abandonării, din vis. Am hotărât să retrăiesc în starea de veghe experienţa pe care o avusesem în vis, ca un actor care joacă un rol. Am redevenit astfel patinatorul perfect. Am intrat pe gheaţă... şi picioarele au ascultat glasul inimii. Mă simţeam complet liber. Totul s-a petrecut acum doi ani şi jumătate. De atunci, trăiesc mereu senzaţia aceasta, chiar şi când folosesc patinele cu rotile sau când schiez. (T.R., Arlington, Virginia)

Dacă ideea antrenamentului mental în vederea rafinării unei abilităţi concrete părea, până nu demult, radicală, în prezent cercetările de specialitate au condus la apariţia unei noi ştiinţe interdisciplinare. Studiile au arătat că, într-o anumită măsură, orice nouă aptitudine poate fi învăţată cu condiţia de a fi repetată mental.[3] Dacă antrenamentul mental este dublat de cel fizic, performanţele devin şi mai bune.

Cum este posibil ca imaginaţia să ne ajute să atingem performanţe mai bune? Mai înainte de orice, doresc să-ţi reamintesc că cercetările noastre de la Stanford au arătat că atunci când oamenii visează că desfăşoară anumite activităţi, cum ar fi cântatul sau actul sexual, trupul şi creierul răspund ca şi cum ar realiza aceste acţiuni în realitate, cu amendamentul că muşchii rămân paralizaţi din cauza procesului REM. Impulsurile neuronale transmise către corp sunt cât se poate de active şi

asemănătoare, dacă nu cumva chiar identice cu cele transmise în condiţii similare, în timpul stării de veghe.

În plus, cercetătorii în domeniul vizualizării mentale au descoperit că „acţiunile imaginate, care par foarte reale, produc o inervare în muşchi, similară cu cea produsă de acţiunile fizice corespondente."[4] Richard Suinn a urmărit activitatea electrică la nivelul picioarelor unui schior care retrăia mental o cursă recentă.[5] Muşchii primeau impulsuri electrice similare cu cele din timpul cursei propriu-zise, activitatea lor intensificându-se atunci când sportivul îşi imagina că ia o curbă sau trece printr-un moment mai dificil. Repetiţia mentală poate îmbunătăţi în mod real abilităţile motorii prin dinamizarea căilor neuronale folosite pentru a genera modelele mişcărilor necesare acţiunii respective.

Există totuşi o diferenţă importantă între acţiunea din vis şi cea imaginată în starea de veghe. Atunci când suntem în stare de trezie, impulsurile neuronale create prin imaginarea unei acţiuni şi trimise către muşchi trebuie să fie cumva atenuate. În acest fel stopăm transpunerea în practică a ceea ce ne imaginăm. Gândeşte-te ce s-ar întâmpla, în caz contrar, de fiecare dată când ne reprezentăm ceva. Să spunem că ne aflăm la slujbă într-o zi fierbinte de vară şi ne închipuim că facem sărituri în apa unui lac. Dacă mesajele neuronale provocate de acţiunea imaginată ar fi la fel de puternice ca cele produse de acţiunea în sine, ne-am putea rupe gâtul încercând să sărim de pe birou! În timpul viselor, muşchii noştri sunt inhibaţi de procesul REM pe o cale neuronală diferită de cea care transmite impulsul de a acţiona. În acest fel, mesajele neuronale transmise muşchilor în starea de vis pot fi la fel de puternice ca şi cele din starea de veghe. Dovada acestor mesaje intacte transmise de creier către muşchi, în timpul somnului REM, a fost obţinută într-o cercetare asupra felinelor.

Cercetătorul francez Michel Jouvet le-a blocat procesul care provoacă inhibarea musculară în timpul somnului REM, iar pisicile au început să se plimbe de colo-colo, ca şi cum ar acţiona în vis.[6]

De aceea, pentru îmbunătăţirea capacităţilor motorii, visarea lucidă poate fi mai eficientă decât vizualizarea mentală din timpul stării de veghe, nu doar din cauza faptului că imaginile sunt mult mai vii, ci şi pentru că, din punct de vedere fiziologic, somnul REM este ideal pentru crearea căilor neuronale, fără a face mişcările propriu-zise. Visele lucide le-ar putea permite atleţilor să practice inclusiv anumite exerciţii pentru care corpurile lor nu sunt pregătite încă din punct de vedere fizic, prin crearea de modele neuronale şi mentale care să faciliteze mai târziu mişcările efective. Altfel spus, când muşchii sportivilor vor fi pregătiţi, aceştia vor avea deja la dispoziţie modelele mişcărilor pe care urmează să le execute.

O altă justificare pentru utilitatea vizualizării mentale este conceptul de *codificare cognitivă*. Abilităţile mai complicate impun construirea unei hărţi conştiente a suitei de mişcări, precum şi a căilor neuronale necesare. Procesul este cunoscut sub numele de *învăţare simbolică*.[7] Teoria susţine ipoteza potrivit căreia repetiţia mentală îi poate ajuta pe oameni să-şi codifice suita de mişcări necesare aptitudinii pe care doresc să o dezvolte. De exemplu, un înotător ar putea face asta reluând mental îndemnurile: „trage, respiră, împinge; trage, respiră, împinge...". Folosirea vizualizării permite construirea unor simboluri interioare înainte de declanşarea mişcării propriu-zise, a cărei realizare corectă necesită de multe ori o cantitate atât de mare de energie, încât nu mai poţi să-i analizezi mental structura. Visele lucide pot fi folosite cu uşurinţă în acest scop, datorită realismului experienţei.

Îmbunătăţirea capacităţilor fizice prin intermediul viselor lucide

Când aveam zece ani, am devenit fericitul proprietar al unui ponei Shetland, pe care l-am păstrat timp de un an. Singura mea problemă era că nu prea reuşeam să-i leg cureaua de şa (o acţiune echivalentă cu formarea unui nod la cravată). Într-o noapte, mi-am dat seama că visez şi mi-am propus să deprind această artă. Am studiat în vis gesturile pe care le implică şi am „văzut" ce trebuia să fac. A doua zi m-am dus drept în grajd şi am legat fără probleme cureaua de şa, aşa cum învăţasem în noaptea precedentă. Mi-a ieşit perfect. (K.A:, Portland, Oregon)

Aşa cum spuneam mai devreme, psihologul Paul Tholey a desfăşurat o veritabilă muncă de pionierat în investigarea modului de utilizare a viselor lucide pentru antrenamentul sportivilor.[8] Tholey oferă mai multe sugestii despre maniera de îmbunătăţire a performanţelor motorii cu sprijinul experienţelor onirice conştiente.

El susţine că „abilităţile senzorial-motorii deja cunoscute în linii mari pot fi astfel optimizate". Dacă ştiţi cât de cât să mânuiţi o bâtă, să jonglaţi cu o minge sau să săriţi peste un gard, visele lucide vă ajută să practicaţi mai bine aceste activităţi în cadrul antrenamentelor sportive.

Mai mult, Tholey afirmă că şi abilităţile senzorial-motorii noi pot fi învăţate direct prin intermediul viselor lucide. El citează în acest sens exemplul unui schior.

Mi-a fost întotdeauna frică să fac sărituri cu schiurile, din cauza schimbării bruşte a centrului de greutate, aşa că nu-i de mirare că mă întorceam adeseori la cabană plin de vânătăi. În vara

următoare m-am familiarizat cu arta visării lucide şi mi-am propus să învăţ în vis cum să fac sărituri cu schiurile. La început, mă foloseam de movilele de pe traseu pentru a începe să zbor, dar treptat am învăţat să mă las uşor pe spate, astfel încât să-mi pot direcţiona săritura cu ajutorul călcâielor. M-am distrat de minune şi după câteva săptămâni mi-a fost clar că mişcările din visele mele corespundeau cu cele reale, din timpul săriturilor cu schiurile. În iarna următoare m-am dus din nou la schi şi m-am înscris la un curs de sărituri. Am învăţat să sar în mai puţin de o săptămână şi sunt absolut convins că acest lucru a avut legătură cu experienţa mea din vara trecută.[9]

Într-un alt exemplu, Tholey citează un maestru în arte marţiale, căruia îi era dificil să se antreneze în stilul blând al aikido-ului după ce practicase ani de zile stilul mult mai dur al karate-lor.

În seara respectivă m-am dus la culcare cu un sentiment de frustrare, deoarece nu reuşisem să mă apăr în faţa atacatorului culcându-l la podea. Înainte de a adormi, scena mi-a revenit de nenumărate ori în minte: în timp ce mă apăram, mişcarea corectă de echilibrare era contracarată de impulsul de a executa o blocare defensivă dură, aşa cum eram obişnuit de la karate, aşa că nu m-am mai mirat că rămâneam neprotejat şi dezechilibrat ca un semn de întrebare... o situaţie penibilă şi umilitoare pentru un purtător al centurii negre. În noaptea respectivă am visat că mă prăbuşesc la sol, în loc să fac mişcarea de rostogolire firească. Mi-am pus atunci întrebarea critică: „Oare visez sau sunt treaz?" Mi-am căpătat instantaneu luciditatea... Am plecat imediat la dojo şi am început o serie de antrenamente, exersând tehnicile de apărare cu un partener din universul oniric. Am continuat să practic aceste tehnici de nenumărate

ori, până când au devenit tot mai relaxate şi mai lipsite de efort. Cu fiecare antrenament, mă descurcam din ce în ce mai bine.

Seara următoare de-abia aşteptam să mă culc. Am devenit rapid lucid şi am continuat să exersez. Aşa mi-am petrecut întreaga săptămână, până când a început din nou antrenamentul propriu-zis. M-am prezentat la sală complet relaxat şi mi-am uimit la culme instructorul cu apărarea mea, care era aproape perfectă. Deşi a accelerat cât a putut ritmul, nu am făcut nici o greşeală serioasă. De atunci, procesul de învăţare a continuat extrem de rapid şi după numai un an mi-am luat propria licenţă de predare.[10]

După părerea lui Tholey, dacă o tehnică sau o abilitate a fost deja deprinsă, visarea lucidă poate fi utilă pentru îmbunătăţirea performanţelor. În plus, el sugerează că atleţii, în special cei implicaţi în sporturi de risc, merită să meargă chiar mai departe, lucrând în timpul experienţelor onirice conştiente asupra dobândirii flexibilităţii în acţiune, în cazul situaţiilor stresante sau neobişnuite. Vom discuta mai amănunţit despre beneficiile flexibilităţii mentale în Capitolul 11.

În continuare, Tholey susţine ipoteza potrivit căreia visarea lucidă influenţează performanţa prin îmbunătăţirea stării psihice a atletului: „Prin schimbarea structurii personalităţii, experienţele onirice conştiente pot conduce la îmbunătăţirea performanţei şi în sport, pe un nivel superior de creativitate".[11] În opinia lui Tholey, schimbarea-cheie este cea dinspre „o viziune personală centrată pe ego", care determină distorsionarea percepţiilor, către „o viziune personală orientată către situaţie", mai flexibilă şi mai reactivă. Un schior care se gândeşte cum să-şi învingă adversarii este mai predispus să intre într-un troian, ascuns vederii, decât unul relaxat care îşi focalizează întreaga

atenţie asupra terenului şi reacţionează flexibil la situaţiile neprevăzute. Tholey remarcă faptul că această schimbare de la o viziune egotică la una orientată către situaţie poate fi aplicată nu numai în sport, ci şi în viaţa obişnuită.

EXERCIŢIU: ANTRENAMENTUL ÎN TIMPUL VISULUI LUCID

1. Fixează-ţi ferm intenţia înainte de culcare

În timpul activităţilor cotidiene şi seara, înainte de somn, gândeşte-te la abilitatea pe care doreşti să o exersezi în visele tale lucide. Poţi să te antrenezi chiar în timpul zilei, remarcând problemele cu care te confrunţi şi asupra cărora trebuie să insişti. Gândeşte-te cum ar fi dacă ai executa corect aceste mişcări. Dacă este posibil, studiază performanţele experţilor şi maeştrilor în domeniul respectiv. Atunci când te antrenezi, gândeşte-te la mişcările pe care trebuie să le faci şi aminteşte-ţi că doreşti să le exersezi în timpul primului vis lucid pe care îl vei avea.

2. Creează-ţi un vis conştient

Foloseşte metoda preferată de inducere a experienţelor onirice lucide (vezi Capitolele 3 şi 4). În timp ce aplici această tehnică, vizualizează că te afli deja în stare de veghe, exersând mişcările dorite. Poţi folosi, de asemenea, tehnica de incubaţie a viselor lucide (pagina 189), pentru a intra direct într-unul legat de antrenament.

3. Creează-ţi mediul necesar pentru antrenament

Dacă ai intrat într-un vis lucid, asigură-te mai întâi că dispui de mediul potrivit pentru a practica. Dacă este necesar să-l

schimbi, du-te într-o sală de gimnastică sau pe un teren de sport ori creează-ţi-l direct, prin puterea minţii. Totuşi nu e nevoie să mergi neapărat într-un loc special numai pentru că aşa procedezi atunci când eşti treaz. Dansul poate fi învăţat şi pe acoperişul unei case, nu numai într-un studio.

4. Practică mişcările pe care vrei să le înveţi, urmărind să obţii rezultate optime

Începe să exersezi! De fiecare dată când repeţi mişcările dorite, concentrează-te să atingi perfecţiunea. Aminteşte-ţi cum procedează marii maeştri şi imită-i. Antrenamentul în timpul viselor lucide este ideal pentru deprinderea mişcărilor, dar şi a stărilor emoţionale care le corespund.

5. Depăşeşte-ţi limitele

Visele lucide îţi permit să mergi chiar mai departe de ceea ce ştii că poţi face. Dacă ai reuşit să atingi perfecţiunea într-o anumită tehnică, abordează o metodă superioară. Fă lucruri pe care nu le-ai testat niciodată până acum. Aminteşte-ţi că în vis nu te poţi răni, nu poţi avea întinderi musculare, nu poţi obosi şi nu poţi face erori de judecată, pentru simplul motiv că muşchii tăi fizici nu se mişcă efectiv. Ai şansa de a învăţa absolut orice în plan oniric, iar acest fapt înlesneşte procesul de învăţare din realitatea cotidiană.

Antrenament pentru viaţa de zi cu zi

Am convocat o şedinţă în sala de conferinţe. Sunt de faţă şefii cei mari şi colegii mei. Sunt simultan moderatorul şedinţei, dar şi un observator detaşat. Scena se derulează fără probleme, iar eu sunt

omniprezent. În calitate de observator, privesc expresiile celor prezenţi, pot detecta diferite nuanţe şi chiar le pot citi gândurile. Am totuşi grijă să nu interferez cu liberul lor arbitru. Doresc să aflu care le sunt reacţiile referitoare la ceea ce spune moderatorul (care sunt tot eu). Pot chiar să îngheţ întreaga scenă, focalizându-mă asupra unuia sau altuia din cei prezenţi, mărindu-i imaginea (printr-un efect de zoom) şi citindu-i gândurile. Pot, de asemenea, să şterg din mintea ascultătorilor amintirea prezentării sau a anumitor cuvinte ale moderatorului, pentru a încerca alte variante.

Procesul poate continua indefinit. De regulă, mă folosesc de această tehnică pentru a-mi exersa discursul înainte cu o zi sau două de o şedinţă la care urmează să particip. Am posibilitatea să aflu astfel ce întrebări îmi vor adresa cei de faţă (şi deci îmi pot pregăti în avans răspunsurile) sau ce argumente trebuie să schimb în discursul meu. (M.C., West Chazy, New York)

Pe vremea când eram adolescent, obişnuiam să visez despre ceea ce trebuia să fac a doua zi la şcoală sau în activităţile mele din timpul liber. De pildă, am câştigat primul turneu de tenis antrenându-mă cu o noapte înainte, în vis. De asemenea, am visat că iau parte la diferite interviuri pentru admiterea la colegiu înainte ca ele să aibă loc în realitate. După ce am urmat şcoala de asistenţi medicali, am exersat în vis cum să opresc un atac de cord şi cum să aplic diferite tehnici de prim ajutor. Pot să visez despre orice şi exersez dinainte ceea ce am de făcut în starea de veghe. (C.A., Jacksonville, Florida)

Înainte de culcare, m-am tot gândit cum să-mi susţin prezentarea, a doua zi, în faţa colegilor. Ştiind că visez, m-am vizualizat intrând în clasă cu un munte de materiale, postere, diapozitive etc. Mi-am pregătit discursul şi expunerea mi-a ieşit

minunat. Când m-am trezit îmi era foarte clar ce aveam de făcut şi cum trebuia să-mi organizez materialele. Am făcut exact aşa şi totul a fost foarte bine. (M.K., Wildwood Crest, New Jersey)

Exemplele de mai sus demonstrează că visarea lucidă poate fi folosită pentru antrenament în orice domeniu din viaţă. La fel ca în cazul sportului, ne putem crea anticipat modele de acţiune şi de comportament, astfel încât să ne descurcăm mai uşor atunci când trecem prin evenimentul propriu-zis. De pildă, putem repeta anumite performanţe specifice, un examen oral, o întâlnire cu un partener de afaceri influent, o intervenţie chirurgicală sau o discuţie cu o persoană dragă.

În secţiunea care urmează vom prezenta o altă aplicaţie a viselor lucide pentru îmbunătăţirea spontaneităţii artistice.

Reducerea anxietăţii ajută la obţinerea performanţei

Acest vis m-a ajutat să-mi depăşesc o teamă iraţională. Se făcea că merg pe autostradă, îndreptându-mă către o clădire mare, albă. Zeci de oameni intrau în casă cu lumânări aprinse în mâini. Am început să mă tem că nu voi fi primit, căci nu aveam lumânare. O dată ajuns la uşă, a trebuit să-mi fac loc cu coatele ca să pot pătrunde înăuntru. În salon erau deja sute de oameni. În timp ce stăteam la rând, am observat o chitară. Ştiam să cânt, însă mă temeam că celorlalţi nu le va plăcea muzica mea. Atunci mi-am dat seama că visez şi pot face tot ce vreau.

Cum mi-am dorit întotdeauna să cânt la o petrecere, m-am îndreptat către chitară. Am fost uimit de cât de bine am interpretat şi mi-a făcut mare plăcere. Oamenii din jur s-au grăbit să îmi spună

că le-au plăcut mult piesele mele. Mă simţeam de parcă mi s-ar fi luat o povară de pe inimă. M-am amestecat apoi în mulţime şi m-am împrietenit cu cei de acolo. (J.W., Sacramento, California)

Deprinderea unei noi aptitudini nu este suficientă uneori. Trebuie să învăţăm şi cum să ne desfăşurăm în faţa altora. Foarte mulţi oameni sunt nervoşi, au trac atunci când trebuie să-şi pună în evidenţă talentul în faţa semenilor. Unii se simt de-a dreptul paralizaţi la gândul unei prezentări la serviciu, al unui discurs pe care trebuie să-l susţină la un dineu, al unui spectacol artistic sau al unei întreceri sportive publice. Am primit numeroase scrisori care demonstrează că oamenii pot depăşi uşor un asemenea obstacol dacă exersează în vis performanţele respective, în faţa unei asistenţe despre care ştiu că nu este reală. Următorul exerciţiu te poate ajuta să faci acelaşi lucru.

EXERCIȚIUL: DESFĂȘURAREA UNEI INTERPRETĂRI ARTISTICE ÎN FAȚA UNEI ASISTENȚE ONIRICE

1. Înainte de culcare, fixează-ţi ferm intenţia

Gândeşte-te în timpul zilei la ceea ce vrei să faci în visul lucid. Dacă este posibil, exersează: cântă, dansează etc. În tot acest interval, aminteşte-ţi că doreşti ca în visul lucid să repeţi performanţa în faţa unui public. Dacă nu ai posibilitatea să practici, imaginează-ţi că faci acest lucru.

2. Induce-ţi un vis lucid şi creează-ţi mediul potrivit

Foloseşte tehnica preferată de inducere a experienţei onirice conştiente (vezi Capitolele 3 şi 4). Când ai atins în somn starea de luciditate, mergi în sala de spectacole, pe terenul de sport sau

în sala de şedinţe în care trebuie să desfăşori public acţiunea de care te temi. De asemenea, poţi folosi o tehnică de incubaţie a unui vis lucid pe această temă. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu ai cum să-ţi creezi cadrul dorit, acţionează acolo unde te afli.

3. Obişnuieşte-te cu asistenţa

Priveşte în jur şi observă oamenii din public. Dacă ţi se par ostili, aminteşte-ţi că asta se datorează aşteptărilor tale negative, născute din anxietatea premergătoare spectacolului. Zâmbeşte-le şi urează-le bun venit. Dacă vei face asta cu sinceritate, vei constata că devin prietenoşi şi admirativi. Oricum, nu trebuie să te temi de criticile lor sau de ceea ce vor gândi mâine despre tine, pentru simplul motiv că atunci nu vor mai exista. În schimb, atâta timp cât te afli în toiul acestui vis lucid, ei te pot ajuta să-ţi depăşeşti anxietatea şi tracul, ca să dai tot ce ai mai bun.

4. Fă ce ai de făcut

Ţine discursul, joacă rolul, cântă, dansează sau execută orice ţi-ai propus. Savurează momentul!

Comentariu

Dacă ai practicat exerciţiul, dar tot mai ai dificultăţi la gândul de a apărea în faţa unei asistenţe, apelează la următoarea variantă: începe în faţa unei săli goale. Simte-te cât mai relaxat, căci nu ai de ce să te temi. Vizualizează în ultimul rând o singură persoană, cea mai puţin ameninţătoare din câte îţi pot trece prin minte – un prieten foarte apropiat sau chiar tu însuţi. Dacă te simţi confortabil, umple întregul rând din spate cu personaje similare. Completează astfel celelalte rânduri, până când întreaga sală se umple cu persoane care te privesc cu simpatie. Ia-ţi apoi instrumentul sau racheta de tenis etc. şi începe.

AMPLIFICAREA ÎNCREDERII ÎN SINE, ÎN VISE ŞI ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI

Fac psihoterapie pentru a căpăta mai multă încredere în mine. În visele mele lucide mă aflu întotdeauna într-o cameră în care toţi oamenii fac ce vor şi se comportă aşa cum doresc. De regulă, stau undeva în spate, fără să spun sau să fac ceva şi nu mă simt tocmai bine. Odată mi-am dat seama că visez şi m-am hotărât să-mi schimb comportamentul, spunând tot ce-mi trecea prin minte. La început, m-am cam speriat, căci era ceva nou pentru mine. Mă simţeam însă foarte bine şi am devenit parcă mai lucid. Ori de câte ori mă trezeam din asemenea vise, aveam o stare sporită de încredere în mine. Am înţeles astfel ce înseamnă să te comporţi într-o manieră mai degrabă activă decât pasivă. De atunci, am făcut progrese evidente în terapia pe care o urmez. (K.G., Charlotte, North Carolina)

Am atins apogeul într-un vis în care m-am confruntat cu nesiguranţa şi lipsa de încredere în mine pe care le trăiesc frecvent. La scurt timp după moartea unui prieten, am renunţat la medicamente şi am căzut într-o depresie, convins că nu pot face nimic util. În visul pe care l-am avut atunci mi-a apărut acest prieten şi m-a luat cu el într-o altă lume, ca să învăţ să zbor. Toate personajele din acea lume zburau: bărbaţi, femei, animale etc. Peisajul era de o mare frumuseţe şi îmi dădea o stare de pace interioară. Prietenul meu mi-a spus că şi eu pot zbura, dar i-am răspuns că mi-e imposibil, căci aceasta este „lumea lui", iar eu nu sunt mort. „Nici o problemă, mi-a spus el, tot ce trebuie să faci este să găseşti o soluţie". Apoi şi-a luat zborul, iar eu m-am dus la o cabină de închiriat aripi contra sumei de 25 cenţi. Mi-am pus aripile şi mi-am luat fericit zborul de pe o colină din apropiere, dar mi-am dat seama că este puţin probabil ca o pereche de aripi atât de ieftine să mă susţină în aer.

Odată cu acest gând am simţit că mă prăbuşesc şi am început să ţip. În acel moment de panică m-am gândit la o soluţie şi mi-am spus: „Bine, dar adineauri puteam să zbor cu aceste aripi". M-am trezit ridicat din nou în aer.

Acest conflict între credinţă şi necredinţă, între cădere şi înălţare s-a mai repetat de două ori, până când mi-am dat seama că totul este doar un vis şi că lucrul care îmi permite să zbor este propria mea convingere şi nu aripile acelea artificiale. Instantaneu, am realizat că este valabil şi în viaţa mea din starea de veghe. Experienţa onirică m-a ajutat să înţeleg în străfundurile fiinţei mele că pot face orice, cu condiţia să cred în mine însumi.

Săptămâna care a urmat, am fost la un interviu pentru o slujbă nouă. Încă din timpul interviului mi-am dat seama că persoana din faţa mea mă considera nepotrivit pentru munca respectivă şi eram pe punctul de a renunţa, când mi-am adus aminte de lecţia primită în vis. M-am trezit dintr-o dată spunând nişte lucruri atât de pozitive despre resursele mele şi despre angajamentul de a lucra sârguincios, încât am fost angajat. Culmea este că am devenit consultant într-un domeniu despre care nu ştiam nimic. Patronul mi-a spus mai târziu că m-a angajat, deoarece am avut o atitudine pozitivă şi atât de încrezătoare, încât a fost sigur că voi învăţa cu uşurinţă aspectele tehnice pe care nu le cunoşteam încă. (A.T., San Francisco, California)

Avem tendinţa să încercăm doar lucrurile pe care credem că le putem face. De regulă, suntem însă capabili de mult mai mult. Visarea lucidă este unul din cele mai eficiente instrumente care ne permit să ne amplificăm încrederea în potenţialul propriu. Testarea unui comportament nou în timpul visului ne dă apoi posibilitatea să verificăm acelaşi model şi în timpul realităţii cotidiene.

Albert Bandura, un eminent psiholog de la Universitatea Stanford, a propus o teorie pe care a numit-o teoria *cognitiv-socială*, prin care explică funcţiile superioare ale omului din perspectiva relaţiei reciproce dintre comportament, experienţa de viaţă şi ceea ce se petrece în mintea noastră.[12] Anumite aspecte ale interpretării sale pot fi utilizate de cei care au vise lucide, căci oferă o explicaţie clară a motivului pentru care acţiunile din vis au efecte reale asupra personalităţii lor. Bandura susţine că oamenii învaţă să se comporte prin observarea rezultatelor propriilor acţiuni şi, indirect, prin urmărirea comportamentului celor din jur. Acţiunile respective sunt modelate apoi de minte, iar modelele corespunzătoare sunt invocate ori de câte ori situaţia se pretează la acest lucru.

Aşa cum am văzut, observaţiile pe care le facem în starea de veghe sunt proiectate apoi în visele noastre. În experienţele onirice lucide suntem liberi însă să ne creăm conştient alte modele, tocmai pentru că ştim că nu ne aflăm în starea de veghe. Putem testa aici efectele noilor noastre acţiuni, atât în ceea ce ne priveşte, cât şi în cazul altor personaje din vis. Dacă descoperim că noile noastre modele de comportament funcţionează, le putem adăuga repertoriului propriu din starea de veghe.

Spre exemplu, dacă eşti o persoană timidă, poţi exersa în visele lucide ce înseamnă să fii deschis şi sigur pe tine, în prezenţa altor personaje onirice. Dacă eşti satisfăcut de rezultate, îţi va fi mult mai uşor să faci acelaşi lucru şi în starea de veghe. Chiar dacă rezultatele din vis nu sunt în întregime satisfăcătoare, acest exerciţiu va reduce cu siguranţă efortul necesar pentru a le deprinde în starea de veghe. Vei învăţa astfel că te poţi descurca chiar şi în acele conjuncturi în care nu te simţi încă foarte confortabil, iar în final atitudinea ta obişnuită se va transforma simţitor.

Modelarea unui viitor mai bun

Pentru a înţelege profund maniera în care visele lucide ne pot ajuta în planificarea vieţii de zi cu zi, îţi propun să analizăm următoarea afirmaţie a lui Bandura: „Imaginile unor evenimente viitoare împlinite au tendinţa să ne modeleze comportamentul astfel încât să ne îndreptăm către realizarea lor".[13] Ori de câte ori ne imaginăm ce am dori să ne aducă viitorul sau ce am vrea să devenim, ne pregătim practic pentru a concretiza acest viitor. Actul de construire a unor imagini mentale în care ne vizualizăm fericiţi sau plini de succes ne întăreşte decizia de a ne comporta astfel încât să le realizăm. Acesta este principiul elementar care stă la baza nenumăratelor cărţi de genul *Ajută-te pe tine însuţi*, care te învaţă cum să te îmbogăţeşti, să slăbeşti etc.

Deoarece sunt creaţii mentale extrem de vii, visele lucide reprezintă cadrul ideal pentru a imagina un viitor mai bun. Dacă doreşti să slăbeşti, te poţi visa suplu şi încântat de felul cum arăţi, fapt care te va motiva să atingi această stare, inclusiv în lumea reală. Dacă doreşti să te laşi de fumat, tot ce ai de făcut este să-ţi imaginezi într-un vis lucid că ai optzeci de ani, eşti perfect sănătos şi poţi urca pe munte fără să gâfâi şi să tuşeşti. Este evident că un asemenea viitor este foarte improbabil dacă vei continua să fumezi. De aceea, dacă ţi-a plăcut ascensiunea în munţi, vei fi stimulat să-ţi rezolvi dependenţa de tutun.

Viitorul mai bun, închipuit în visele lucide, poate însemna ceva mai mult decât împlinirea plăcerilor şi atingerea succesului personal. Cu cât vor exista mai mulţi oameni care să-şi imagineze un viitor fericit şi liniştit pentru noi toţi, cu atât mai mare e şansa de a supravieţui actualei crize planetare şi de a împlini adevăratul potenţial al rasei umane.

Idries Shah are o idee similară în prefaţa la cărţii sale, *Caravana plăcerilor.*

> Într-una din cele mai reuşite poveşti din O mie şi una de nopţi, Maruf Cârpaciul a început să viseze cu ochii deschişi o caravană încărcată care venea către el. Sărac şi lipsit de prieteni într-o ţară străină, Maruf şi-a imaginat mental, iar apoi a început să le spună tuturor că urmează să sosească un convoi care transportă bogăţii fabuloase. În loc să-l expună dispreţului public, această idee i-a atras în cele din urmă succesul. Caravana imaginată s-a materializat, a devenit reală şi a ajuns la el. Fie ca şi caravana viselor tale să-şi găsească drumul către tine, aducându-ţi împlinirea![14]

Capitolul 9

Rezolvarea onirică a problemelor

Visele creatoare

Sunt director comercial într-un magazin care vinde materiale de construcţie într-un mall. Specificul activităţii noastre ne obligă să facem frecvent schimbări care presupun mutarea rafturilor, a mărfurilor expuse etc. De fiecare dată când, împreună cu colegii mei, ajung la concluzia că trebuie să facem iar modificări, mă duc acasă şi mă culc. Mă trezesc întotdeauna într-un vis lucid, singur în magazin. Încep să mut lucrurile cu o simplă indicaţie din deget, căutând să-mi dau seama ce mărfuri nu sunt bine expuse şi cum le-aş putea schimba locul. Dimineaţă îmi amintesc întotdeauna aceste vise. De fapt, ele au devenit chiar un subiect de glumă la serviciu, căci au loc foarte frecvent. (J.Z., Lodi, New Jersey)

Uneori meşteresc la maşina mea muncindu-mă cu o reparaţie complicată, care nu-mi reuşeşte. Atunci merg la culcare şi-mi propun să visez despre problema pe care o am. Ştiind că mă aflu într-un vis, urmăresc să găsesc şi alte rezolvări. Întotdeauna găsesc o soluţie, înainte de a mă trezi, iar când o pun în aplicare, a doua zi

dimineaţă, constat că funcţionează! Am observat, concentrarea asupra problemei îmi îngustează întotdeauna viziunea, în timp ce starea de vis îmi deschide perspective nelimitate. (J.R., Seattle, Washington)

În toamna anului 1986, pe când urmam un curs de chimie, am început să rezolv probleme în somn. Era vorba mai ales de ecuaţii moleculare în care intrau două substanţe compuse şi patru până la şase elemente. Îndată ce deveneam conştient în vis, începeam să rezolv problema, încercând să o reduc la o ecuaţie ionică. Cine cunoaşte acest gen de probleme ştie cât sunt de dificile. De câte ori mă apropiam de rezolvarea problemei, visul începea să se destrame şi eram nevoit să-mi induc iar starea de luciditate (de regulă, aplicam tehnica de învârtire sau de scuturare a capului). După ce îmi regăseam starea de conştienţă onirică, eram nevoit să iau de la început întreaga rezolvare, doar că o parcurgeam mult mai repede. Soluţiile pe care le găseam în vis se dovedeau corecte în proporţie de 95%. Partea cea mai frumoasă este că mă trezeam cu o înţelegere mai bună a proceselor pe care le implicau. Într-o vreme aveam cam cinci astfel de vise pe săptămână. (K.D., Lauderhill, Florida)

Visele au fost privite, de-a lungul întregii istorii a umanităţii, ca sursă de inspiraţie în majoritatea domeniilor creatoare: literatură, ştiinţă, inginerie, pictură, muzică şi sport.

Robert Louis Stevenson a atribut multe din operele sale influenţelor onirice, inclusiv celebra povestire *Ciudatul caz al doctorului Jekyll şi al domnului Hyde*. De asemenea, faimosul poem *Kubla Khan* i-a fost inspirat lui Samuel Taylor Coleridge după ce luase opium. În domeniul cercetării ştiinţifice sunt vestiţi Friedrich Kekule, care a descoperit structura moleculei benzenului în vis şi Otto Loewi, căruia tot un scenariu oniric i-a revelat experimentul ce demonstrează că impulsurile nervoase

se transmit printr-un mecanism chimic. În domeniul tehnic se cunosc, de asemenea, diferite invenţii revelate în vis, ca şi cum ar fi, de exemplu, maşina de cusut a lui Elias Howe.

La rândul lor, pictori renumiţi ca William Blake şi Paul Klee s-au inspirat din propriile experienţe onirice conştiente pentru câteva dintre capodoperele lor. În universul creaţiei muzicale, compozitorii care au descris visele ca o sursă de inspiraţie sunt Mozart, Beethoven, Wagner, Tartini şi Saint-Saens. În sport, unul dintre cele mai cunoscute cazuri este cel al marelui campion de golf Jack Nicklaus, care a afirmat că în timpul unui vis a făcut o descoperire care i-a permis să-şi îmbunătăţească jocul peste noapte cu zece lovituri! Toate aceste exemple, alături de cele citate la începutul capitolului, dovedesc uriaşul potenţial creator al experienţelor onirice conştiente.[1]

De vreme ce visele sunt o sursă de inspiraţie atât de fertilă, ne putem întreba pe bună dreptate de ce nu există în Occident şcoli care să predea metode specifice de exploatare a acestei comori. Răspunsul e probabil legat de imprevizibilitatea lor. Deşi o descoperire genială poate apărea într-un vis, rareori se întâmplă ca un artist sau un gânditor să spună: „La noapte voi găsi o soluţie pentru această problemă".

Totuşi tehnicile de incubaţie a viselor reprezintă un pas înainte către accesarea deliberată a creativităţii onirice. Încă de pe vremea vechilor egipteni, oamenii au încercat să-şi autoinducă vise obişnuite pentru chestiunile care îi preocupau. O cale şi mai eficientă constă în a căuta soluţiile unei probleme într-un vis lucid. Omul poate să-şi inducă direct un vis pe tema care îl interesează sau poate să-şi amintească de ea imediat ce atinge starea de luciditate într-un vis obişnuit. În loc să aştepte vizita

întâmplătoare a muzei, artistul o poate apela personal.

Exemplele de mai sus sugerează o gamă foarte largă de aplicaţii, de la repararea maşinilor şi până la matematică sau pictură. Convingerea mea este că poţi învăţa din experienţele altor oameni cum să-ţi rezolvi propriile probleme şi cum să chemi inspiraţia. Dacă cercetătorii ar investiga cu atenţie sporită potenţialul creator al viselor, ar oferi cu siguranţă mai multe tehnici precise de revelare a acestuia şi de rezolvare a problemelor. Până atunci, îţi recomandăm noi câteva idei.

PROCESUL CREATOR

Am descoperit visele lucide pe vremea când eram la liceu. Atunci mi-am dat seama că, atunci când studiez înainte de culcare probleme complicate de matematică şi geometrie, dimineaţa le pot rezolva.

Fenomenul a continuat şi în timpul colegiului şi al facultăţii de medicină. În studenţie am început să rezolv probleme de specialitate, făcând rapid o trecere în revistă a celor învăţate în ziua precedentă şi descoperind soluţii utile sau întrebări care meritau să fie puse. Chiar şi în prezent mi se întâmplă frecvent să mă trezesc la ora 3:00 dimineaţa şi să sun la spital pentru a solicita un test special de laborator în cazul unui anumit pacient, ca urmare a unui vis lucid avut pe această temă.

La ora actuală, folosesc această tehnică îndeosebi în domeniul chirurgiei. În fiecare seară, înainte de culcare, îmi revăd lista operaţiilor pe care le am de făcut a doua zi, iar noaptea rezolv cazurile mai complicate în timp ce visez. Mi-am câştigat o mare reputaţie de chirurg rapid şi îndemânatic, care nu are aproape deloc parte de complicaţii majore. Pseudopractica chirurgicală din vis îmi permite

să vizualizez de la bun început anatomia pacientului şi să-mi rafinez tehnica, astfel încât să elimin orice mişcare inutilă. În momentul de faţă sunt capabil să efectuez orice procedeu chirurgical complex în 35-40% din timpul care e necesar majorităţii colegilor mei. (R.V., Aiken, South Carolina)

După terminarea colegiului, în luna mai, am hotărât împreună cu soţul meu să avem copii. Am început să mă gândesc tot mai mult la numele pe care putem să le dăm. În timpul unui vis lucid, am vorbit cu soţul meu, Robert, despre cele care îmi plăceau mai mult (evident, a fost întru totul de acord cu mine; doar era visul meu!). Am visat chiar că am luat de la cineva un copil şi m-am dus cu el în vizită la părinţi, pentru a testa diferite nume. Am repetat această scenă de mai multe ori: „Tată, mamă, acesta este Chris" sau „Tată, mamă, acesta este Justin" etc. De fiecare dată priveam reacţia de pe feţele părinţilor mei. În final am ales un nume de băiat şi unul de fată. Din păcate, înainte de a mă trezi, am mai avut un alt vis, astfel încât dimineaţa nu mi-am putut aminti cele două nume. În zadar m-am gândit la ele toată ziua. De aceea, în noaptea următoare, imediat ce am avut primul vis lucid mi-am amintit că în timpul celui anterior i-am spus unei prietene cele două nume. Am chemat-o imediat şi am întrebat-o care sunt. Mi le-a spus. M-am trezit pe loc şi le-am repetat de mai multe ori cu voce tare astfel că dimineaţa mi le-am putut aminti. (L.H., Hays, Kansas)

Pentru fiecare om creativitatea înseamnă altceva. Unii sunt intimidaţi de acest cuvânt, imaginându-şi că reprezintă un talent rar pe care îl au doar artiştii de geniu. În realitate, creativitatea înseamnă folosirea imaginaţiei pentru a produce ceva nou, indiferent că este o operă de artă sau o simplă temă şcolară.

Nu există om lipsit de creativitate. Esenţa acestei calităţi o

reprezintă combinarea unor idei sau concepte vechi într-o formă nouă. Fiecare frază pe care o rostim este o expresie a creativităţii (dacă nu reprezintă un citat). Potenţialul creator pentru realizarea unui obiect sau a unei acţiuni este exprimat prin unicitatea manierei în care combinăm elementele componente ale acestora. Creativitatea de geniu este aşa de greu de atins doar pentru că nu ştim cum să evocăm acea stare de spirit în care putem realiza cu uşurinţă asociaţii unice, noi şi utile, între ideile noastre. Principala misiune a cercetării în domeniul creativităţii constă tocmai în descoperirea unor tehnici care să permită accesarea la comandă şi cât mai uşoară a acestei stări de spirit. Visele pot fi o sursă fabuloasă de inspiraţie creatoare. Vei înţelege mai bine motivul, când vom face o scurtă prezentare a informaţiilor referitoare la procesul creator, cunoscute la ora actuală.

La fel ca în cazul lucidităţii, există mai multe grade de creativitate. Aceasta este o calitate umană universală, ca şi capacitatea de a rezolva probleme. După cum explicam mai devreme, creativitatea nu se rezumă la artele frumoase sau la anumite discipline formale; ea poate fi aplicată în orice domeniu, cu condiţia ca activitatea să fie inovatoare, imaginativă, flexibilă şi spontană.

Orice om este creativ în anumite momente din viaţă, doar că unii manifestă această calitate în mod special. După cum spunea psihoterapeutul Carl Rogers, „acţiunea copilului care inventează un joc nou, formularea teoriei relativităţii de către Einstein, descoperirea unei reţete de sos de către o gospodină şi scrierea primului roman de către un tânăr autor – reprezintă, din perspectiva definiţiei noastre, activităţi în egală măsură creatoare...“.[2]

Toţi cercetătorii în acest domeniu sunt de acord că expresia creatoare este un proces. Deşi inspiraţiile par să apară brusc, ca

un flash iluminator, există dovezi certe că ele nu reprezintă decât vârful aisbergului, care e dincolo de pragul minţii conştiente. Analizându-şi propriile descoperiri, marele savant german Hermann Helmholtz (secolul al XIX-lea) a definit astfel etapele procesului creator: saturaţie, incubaţie şi iluminare.

În etapa saturaţiei, oamenii adună informaţii şi testează diferite abordări ale problemelor care îi preocupă, fără să obţină un succes prea mare. Această perioadă pregătitoare constă îndeosebi din activităţi precum lectura, discuţia cu alţi experţi, observarea, înregistrarea, fotografierea şi măsurarea. Oamenii se gândesc la problema lor, se concentrează, meditează asupra ei, o modelează în minte, după care îşi revizuiesc datele acumulate. Acesta este momentul în care mecanicul se uită la motorul maşinii, fără să-i facă nimic, pictorul contemplă gânditor pânza neîncepută din faţa sa, iar scriitorul meditează în faţa foii goale de hârtie (sau a calculatorului). La sfârşitul acestei etape, omul îşi spune: „Bun, am studiat problema. M-am gândit îndelung la ea, am analizat-o pe toate feţele. Acum, care este soluţia?“

Următoarea etapă constă în a nu face nimic. Procesul de incubaţie începe atunci când gânditorul renunţă să mai încerce în mod activ să rezolve problema, pasând sarcina subconştientului. În această etapă, mulţi scriitori celebrii care au avut vise lucide creative, s-au hotărât pur şi simplu să tragă un pui de somn. Alţii preferă „să-şi însămânţeze“ soluţiile în timpul unui drum cu maşina sau al unei plimbări prelungite. Dacă au studiat suficient, analizând corect datele problemei şi cultivând starea psihică necesară pentru apariţia unei soluţii creatoare, faza de incubaţie conduce întotdeauna la o iluminare: „Evrika!“ – adică la descoperirea bruscă a soluţiei. Acesta este momentul proverbial în care „li se aprinde beculeţul“.

Unul dintre cele mai grăitoare exemple de iluminare onirică (născută însă în urma unor verificări atente realizate în starea de veghe) este cel al laureatului premiului Nobel, Otto Loewi. După cum povesteşte, marele fiziolog a intuit natura impulsului nervos încă din tinereţe, dar a fost nevoit să uite această idee timp de şaptesprezece ani, căci nu şi-a putut imagina un experiment care să-i demonstreze ipoteza. Două decenii mai târziu, a avut un vis în care i-a fost revelată metoda prin care îşi putea testa teoria. Iată relatarea directă a lui Loewi.

> M-am trezit, am aprins lumina şi am mâzgălit ceva pe o foaie de hârtie, după care am adormit la loc. Pe la 6:00 dimineaţa, mi-am dat seama că în timpul nopţii am scris ceva extrem de important, dar mi-a fost imposibil să-mi descifrez scrisul. În următoarea noapte, pe la ora 3:00 dimineaţa, am avut din nou aceeaşi idee. Era vorba de proiectul unui experiment care putea testa valabilitatea ipotezei transmisiei chimice, pe care o avusesem cu şaptesprezece ani în urmă. M-am dat imediat jos din pat, m-am dus la laborator şi am realizat un experiment simplu pe inima unei broaşte.[3]

Loewi a câştigat în cele din urmă premiul Nobel pentru această descoperire, prin care a demonstrat că substanţele chimice contribuie la transmiterea informaţiilor de-a lungul căilor neuronale.

STĂRILE DE CONŞTIINŢĂ ŞI CREATIVITATEA

Analiza de mai sus a scos în evidenţă faptul că iluminarea se produce numai dacă gânditorul este într-o stare de spirit potrivită pentru a primi soluţia aşteptată, dar a lăsat deschisă

întrebarea: ce reprezintă această stare de spirit? Câţiva cercetători au făcut un prim pas către răspuns, ajungând la concluzia că stări diferite de conştiinţă conduc la tipuri diferite de cunoaştere.

Elmer şi Alyce Green, doi cercetători în domeniul biofeedback-ului, de la Fundaţia Menninger, au analizat aspectele fiziologice ale relaţiei dintre creativitate şi stările de conştiinţă. Măsurând indicatorii corporali ai unor subiecţi implicaţi în diferite etape ale procesului de soluţionare a problemelor, soţii Green au stabilit o serie de corelaţii strânse între etapa iluminării şi cel puţin o stare de conştiinţă măsurabilă din punct de vedere fiziologic.Iată ce scriu ei.

> Secretul acestor procese interioare este o stare particulară de conştiinţă în care decalajul dintre mintea conştientă şi cea subconştientă este redus în mod voluntar, mergând, dacă este cazul, până la anihilarea sa temporară. Când mintea atinge această stare de reverie autoindusă, corpul poate fi programat la comandă, îndeplinind toate instrucţiunile primite, iar stările emoţionale pot fi examinate cu detaşare, fiind apoi acceptate, respinse sau înlocuite cu altele, considerate mai utile. În această stare, problemele care păreau insolubile în starea normală de conştiinţă pot fi rezolvate cu uşurinţă.[4]

Starea de conştiinţă la care se referă soţii Green nu este visarea lucidă, ci starea hipnagogică sau de reverie. Cu toate acestea, concluziile lor par să se aplice într-o măsură chiar mai mare visării lucide, în care mintea conştientă şi cea subconştientă se întâlnesc faţă în faţă.

Carl Rogers a studiat, de asemenea, relaţia dintre creativitate

şi stările psihologice. În lucrarea *Cum să devii o persoană*, el vorbeşte de trei trăsături psihologice care favorizează în mod deosebit creativitatea.[5] Prima este deschiderea faţă de experienţă, situată la antipodul unei atitudini defensive, al rigidităţii ideilor, convingerilor, percepţiilor şi ipotezelor. Această deschidere implică o anumită toleranţă faţă de ambiguitate şi capacitatea de a prelucra informaţiile conflictuale fără a porni neapărat de la premisa că sunt sau nu sunt adevărate. Aşa cum am văzut, atingerea lucidităţii în vis presupune tocmai această aptitudine de a prelucra informaţiile conflictuale, ambigue şi adeseori improbabile prezente în scenariul oniric, precum şi o flexibilitate mentală suficient de mare pentru a putea ajunge la concluzia că experienţa pe care o trăieşti este iluzorie. De aceea, din momentul în care ai reuşit să devii lucid, calitatea deschiderii faţă de experienţă îţi este automat asigurată.

A doua trăsătură psihologică despre care vorbeşte Rogers se referă la controlul asupra unei surse interioare de evaluare. Altfel spus, valoarea produsului creat de o persoană nu este dată de laudele sau criticile celor din jur, ci numai de creatorul său. Cu greu putem găsi un domeniu în care această trăsătură să fie mai evidentă decât în visele lucide unde cel care visează este responsabil pentru crearea şi evaluarea întregii experienţe.

Ultima trăsătură (care, în viziunea lui Rogers, favorizează creativitatea) este capacitatea de a te juca spontan cu elementele şi conceptele, cu ideile, culorile, cuvintele şi relaţiile, de a suprapune aceste elemente în cele mai neverosimile feluri, de a propune teorii inedite şi de a explora teritorii în care logica nu funcţionează. Întrucât persoanele care visează conştient fac tot ce doresc în interiorul viselor lor, acestea pot fi privite ca nişte ateliere ideale de creaţie. Mai mult, aşa cum vom arăta în secţiunea următoare,

instrumentele accesibile în aceste laboratoare onirice sunt mult mai flexibile decât cele cu care suntem obişnuiţi în lumea reală.

Cunoaşterea tacită

Principalul motiv care stă la baza convingerii noastre că visele lucide pot activa faza iluminării în procesul creator este aşa-numita *cunoaştere tacită*. Lucrurile de a căror cunoaştere suntem conştienţi şi pe care le putem formula clar, cum ar fi adresa la care locuim sau modul în care ne legăm şireturile, alcătuiesc cunoaşterea *explicită*. Pe de altă parte, cunoaşterea tacită include acele lucruri pe care le ştim, dar pe care nu le putem explica în cuvinte (felul în care vorbim sau în care mergem), precum şi cele pe care le ştim, dar de care nu suntem conştienţi (de pildă, culoarea ochilor primei noastre învăţătoare). Această ultimă formă de reflectare în conştiinţă a realităţii este demonstrată de testele de recunoaştere în care subiecţii cred că ghicesc, dar, de fapt, ştiu foarte bine despre ce este vorba.

Dintre cele două tipuri de cunoaştere, cea tacită este infinit mai cuprinzătoare; noi ştim mult mai multe lucruri decât ne dăm seama. Contactul cu această cunoaştere tacită este, în visele noastre, mult mai bogat decât în starea de veghe. Dacă îţi poţi aminti visele, cu siguranţă îţi aduci aminte de unul în care te-ai întâlnit cu o persoană pe care ai văzut-o o singură dată în viaţă, dar a cărei imagine, memoria ta a fost capabilă să ţi-o reproducă până în cele mai mici detalii. Dacă ar fi trebuit să o descrii în cuvinte când eşti treaz, nu ai fi putut spune aproape nimic despre ea. Explicaţia acestui fenomen este accesul nostru la cunoaşterea tacită (adică la mintea subconştientă) în timpul viselor. Aşa se explică de ce realitatea din experienţa onirică nu este limitată,

spre deosebire de cea din starea de veghe, când suntem siliţi să operăm cu o porţiune minusculă din experienţa acumulată, singura la care avem acces în mod obişnuit.

Fără aportul lucidităţii, este imposibil să stabilim dacă şi când putem avea un vis creator. Ea permite accesul conştient la creativitatea uluitoare din starea onirică. Iată un alt exemplu, în care un onironaut a reuşit să extragă, cu ajutorul unui vis, ceea ce-l interesa dintr-o carte. Este de menţionat că nu a descoperit informaţia într-o carte onirică, ci într-una reală, dar indicată în somn. Visul i-a dezvăluit că ceea ce dorea să afle se găsea în volumul respectiv, pe care îl avea în bibliotecă. Este un exemplu revelator care demonstrează ce cunoaşte omul fără să fie conştient de cunoaşterea sa.

Am luat recent locul al doilea la un concurs de matematică. După ce am primit foaia cu problemele pe care trebuia să le rezolv (cinci la număr), mi-am petrecut aproape întreaga zi încercând diferite soluţii. După ce am adormit, noaptea, am avut un vis lucid în care căutam o carte de matematică pe care ştiam că o am în bibliotecă. Nu cred că am citit cartea în vis. Nu-mi amintesc decât că am răsfoit-o. De altfel, cred că întregul vis a durat mai puţin de două secunde. După ce m-am trezit, numai spre seară am avut ocazia să mă uit în carte. Când am reuşit în sfârşit să fac acest lucru, am găsit imediat în ea indiciul de care aveam nevoie pentru a rezolva una dintre probleme. (T.D., Clarksville, Tennessee)

MODELAREA MENTALĂ

Dacă ipotezele noastre despre creativitatea din lumea onirică sunt adevărate – dacă visele lucide permit aşadar accesul

deliberat la un depozit uriaş de cunoaştere, deoarece ele însele reprezintă un cadru ideal pentru manifestarea creativităţii – ce pot face cei care au asemenea experienţe, ca să folosească acest potenţial? Pentru a înţelege mai bine, îţi propun să reciteşti exemplele de la începutul capitolului de faţă Directorul comercial şi-a creat în vis un model al magazinului său, unde şi-a aranjat mărfurile într-o ordine anume. Mecanicul auto a reuşit să-şi repare maşina introducând în vis elementele problemei şi manevrându-le până când a descoperit soluţia dorită. Studentul la chimie a continuat să lucreze la problemele sale aşa cum ar fi făcut dacă era treaz.

Iată exemplul unui alt tip de modelare mentală, în care o persoană cu experienţe onirice lucide a creat în interiorul visului modelul unui concept extrem de abstract (să remarcăm în treacăt că el a trecut deja de etapa pregătitoare şi de cea a incubaţiei).

Acum mai bine de un an m-am înscris la un curs de algebră liniară în care am învăţat despre spaţiile vectoriale. Mi-a fost foarte greu să înţeleg acest concept altfel decât la un nivel superficial. După o săptămână de studiu serios, am avut un vis lucid în care îmi imaginam un spaţiu vectorial abstract. Altfel spus, am avut o percepţie directă într-un spaţiu cu patru dimensiuni. Visul nu a avut o componentă vizuală, dar eram obişnuit cu asemenea vise abstracte. Singura cale de a-l descrie este să spun că am perceput patru axe perpendiculare între ele. Începând din acea noapte, plăcerea pe care mi-a oferit-o matematica nu a mai fost egalată decât de plăcerea de a visa. Cât despre calculul spaţiilor vectoriale, nu am mai avut vreodată probleme în a-l înţelege. (T.D., Clarksville, Tennessee)

O specialistă în informatică îşi foloseşte capacitatea logică pentru a concepe, în timpul viselor lucide, funcţiile programelor sale.

Întotdeauna când am de conceput programe ca temă pentru acasă, îmi testez capacitatea de a le crea într-un vis lucid, înainte de a le testa pe calculator. De multe ori mi s-a întâmplat să descopăr că ideile mele nu sunt bune sau că trebuie completate cu alţi algoritmi. În final, găsesc soluţia corectă, lucru care mă ajută să economisesc foarte multe ore de programare. Practic, îmi „rulez" programele în minte, înainte de a le verifica la calculator. (L.H., Hays, Kansas)

Folosirea viselor lucide pentru a crea modelele mentale ale unor probleme stă la baza exerciţiilor care urmează. Metodele de modelare mentală sunt extrem de folositoare chiar şi artiştilor. Fariba Bogzaran, artist plastic şi cercetătoare în domeniul viselor lucide, se foloseşte de ele pentru a-şi descoperi subiectele viitoarelor lucrări. Ea devine lucidă de fiecare dată când, în vis, intră într-o galerie de artă, îşi alege o pictură care o inspiră şi îşi propune să o picteze în lumea reală. În acest scop, observă cu atenţie culorile şi textura pânzei. Pentru a se asigura că îşi va aminti mai târziu toate detaliile în vederea reproducerii lor, îşi fixează privirea asupra lucrării până când se trezeşte (folosind tehnica pe care am descris-o în Capitolul 5). În anul 1987, ea a avut un vis lucid care a inspirat-o să înveţe o nouă tehnică artistică.

Mă aflu într-un atelier de pictură şi predau un curs. Unul dintre studenţi mă cheamă să-i privesc lucrarea. În timp ce mă apropii de el, îmi dau seama că visez. Mă uit cu atenţie în jur. Mediul în care lucrează studenţii nu-mi este deloc familiar. Văd două vase cu apă pe care plutesc diferite culori. Lângă ele se află mai multe borcane cu vopsele, viu colorate. Mă uit mai atentă la lucrarea studentului care m-a chemat. O ating chiar cu mâna. Îmi dau seama că este un desen pe hârtie, care imită marmura! Deci aceasta este tehnica de desenare a imitaţiilor de marmură...

M-am trezit imediat şi mi-am notat visul. Am făcut chiar o schiţă a desenului oniric. Mai târziu, curiozitatea m-a făcut să mă înscriu la cursurile unui profesor care predă această tehnică atât de frumoasă... De atunci, desenarea imitaţiilor marmurei a devenit unul din mijloacele mele preferate de expresie artistică.[6]

Una din problemele cele mai frecvente cu care ne confruntăm în viaţa de zi cu zi este luarea deciziilor. Visarea lucidă ne poate ajuta să ne hotărâm în deplină cunoştinţă de cauză, aşa cum sugerează exemplul următor.

M-am gândit multă vreme dacă să-mi iau o rulotă nouă şi ce anume ar trebui să fac cu cea veche: să o păstrez şi s-o închiriez sau s-o vând? În cele din urmă, după multe luni de ezitări şi griji, m-am hotărât să-mi iau o rulotă nouă şi s-o închiriez pe cea veche. Era într-o duminică seara şi am mers la culcare. Am adormit, dar am rămas conştient (dacă nu aş fi citit articolul dumneavoastră, aş fi crezut că am înnebunit). Mă aflam la o masă mare, un fel de birou, cu tot soiul de hârtii în faţă. Deşi nu vedeam pe nimeni, cineva îmi răspundea la întrebări de undeva, din spate... Am întors problema pe toate feţele, am adus toate argumentele pro şi contra. Am pus întrebări şi am primit răspunsuri. M-am trezit o oră mai târziu, ştiind exact ce trebuia să fac. Nu numai că eram sigur că trebuie să-mi vând vechea rulotă şi să-mi cumpăr una nouă, dar mă simţeam perfect împăcat cu această decizie! Era ca şi cum aş fi vorbit cu o mare autoritate în domeniu, cu cineva care îmi cunoştea perfect nevoile, temerile şi capacităţile. (K.A., London, Arkansas)

PRODUCEREA VISELOR LUCIDE CREATOARE

Am vorbit până acum de două abordări diferite de utilizare a creativităţii în visele lucide. Una se referă la căutarea soluţiei dorite în timpul unei experienţe onirice conştiente, iar cealaltă la incubaţia unui vis pe tema dată şi includerea unui indiciu care ne ajută să devenim vigilenţi în visul respectiv.

Deşi nu este absolut necesară pentru visele creatoare, luciditatea oferă anumite avantaje importante. Dacă ai învăţat să-ţi induci frecvent experienţe onirice conştiente, poţi avea vise creatoare ori de câte ori vrei, prin simpla exprimare a dorinţei de a obţine o soluţie sau un răspuns. Desigur, metoda străveche a incubaţiei viselor nelucide îţi poate permite şi ea să afli anumite răspunsuri, dar chiar şi în acest caz vigilenţa îţi poate fi de folos.

Dacă te foloseşti de metoda incubaţiei pentru a-ţi induce un vis conştient pe o anumită temă, starea de atenţie îţi va permite să acţionezi liber ştiind că te afli în toiul unei experienţe onirice. Poţi vizita în visul respectiv un expert în problema care te preocupă sau un loc în care doreşti să te muţi. La fel, îţi poţi însămânţa un vis în care să testezi un nou tip de comportament faţă de cineva drag. Trezia onirică îţi permite să-ţi dai seama exact de ce te afli în locul respectiv; de pildă, să-i pui lui Einstein o întrebare despre fizică, să colinzi oraşul San Francisco pentru a vedea dacă ţi-ar plăcea să locuieşti acolo, să cauţi într-o bibliotecă un subiect pentru nuvela pe care doreşti să o scrii sau să încerci să fii mai blând şi mai înţelegător cu copilul tău, în loc să-l critici tot timpul. Fără luciditate, rişti să uiţi scopul propus.

Pe de altă parte, luciditatea în visele creatoare îţi permite să acţionezi astfel încât să-ţi aminteşti experienţa onirică respectivă în momentul trezirii. În cazul viselor nelucide, chiar şi al celor care conţin un mesaj important, există întotdeauna riscul să uiţi

de ele. Fariba Bogzaran reuşeşte să-şi folosească tehnica de concentrare intenţionată care-i permite să se retragă din vis cu imaginea clară a tabloului pe care vrea să-l picteze, tocmai pentru că ştie că visează. Exerciţiile care urmează includ instrucţiuni care te ajută să-ţi aminteşti că trebuie să te trezeşti din visele creatoare, în timp ce răspunsul sau inspiraţia sunt încă proaspete în minte.

Rezolvarea unei probleme într-un vis lucid

1. Formulează întrebarea la care doreşti să afli răspunsul

Înainte de culcare, alege o problemă pe care vrei să o rezolvi sau un domeniu în care doreşti să primeşti inspiraţie. Formulează chestiunea ca pe o întrebare simplă, de genul: „Ce investiţii trebuie să fac?“ sau „Care trebuie să fie tema următorului meu roman?“ sau „Unde pot întâlni oameni interesanţi?“ Notează întrebarea şi memoreaz-o.

2. Apelează la incubaţia onirică pentru un vis pe tema respectivă

Foloseşte o metodă de incubaţie a viselor pentru a produce un vis în legătură cu întrebarea ta.

3. Foloseşte-te de visul lucid pentru a găsi o soluţie

Odată ce te afli într-o experienţă onirică trează, pune-ţi întrebarea şi caută-i răspunsul. Chiar dacă ai devenit lucid într-un vis care nu are legătură cu problema ta, poţi căuta totuşi soluţia dorită. De pildă, poţi invoca o persoană sau un loc care să te ajute sau poţi urmări să rezolvi problema chiar acolo unde te afli. De multe ori, celelalte personaje onirice te ajută, mai ales dacă reprezintă oameni calificaţi care cunosc răspunsul. Spre

exemplu, dacă doreşti să rezolvi o problemă de fizică, Albert Einstein ar fi persoana cea mai potrivită pentru a-i pune întrebări. Dacă doreşti să vizitezi un consultant sau un expert, aplică tehnica de învârtire descrisă la pagina 193, despre cum să te proiectezi într-o altă scenă onirică. Alternativ, poţi explora lumea viselor în care te afli, păstrând în minte întrebarea şi căutând orice fel de indicii care ţi-ar sugera un răspuns. Îţi reamintesc, subconştientul tău ştie mult mai mult decât îţi imaginezi. Soluţia la problema ta s-ar putea număra printre ele.

4. De îndată ce ai obţinut răspunsul dorit, aminteşte-ţi că trebuie să te trezeşti

Dacă ai primit în vis un răspuns satisfăcător, foloseşte una din metodele sugerate în Capitolul 5 (sau orice altă metodă personală) pentru a te trezi. Notează imediat cel puţin soluţia indicată (dacă nu întregul vis). Chiar dacă ţi se pare că nu ai răspunsul la întrebarea ta, notează totuşi visul. Nu este exclus ca, reflectând mai târziu asupra lui, să constaţi că soluţia era ascunsă într-un indiciu pe care nu l-ai observat la vremea respectivă.

CONSTRUIREA UNUI ATELIER DE CREAŢIE ÎNTR-UN VIS LUCID

Deseori ajung în situaţia în care, după ce concep un program de calculator, visez noaptea că stau într-un salon de epocă (desprins parcă din cărţile cu Sherlock Holmes). Alături de mine se află Einstein în carne şi oase, cu tot cu claia lui de păr alb şi ciufulit. Discutăm împreună despre programul meu şi schiţăm algoritmii pe o tablă de alături. După ce ne vine în sfârşit ideea cea bună, începem să râdem. „Ei, restul e doar literatură!", spune Einstein, după care se

scuză şi se duce să se culce. Eu mă aşez în fotoliul lui şi îmi notez algoritmul într-un carneţel. Când termin, mă concentrez asupra lui şi îmi spun: „Doresc să-mi amintesc acest algoritm la trezire". Mă concentrez cât pot de tare asupra carneţelului şi asupra tablei, apoi mă trezesc. De regulă, ceasul arată ora 3:30. Îmi iau lanterna (pe care o ţin întotdeauna sub pernă), o foaie de hârtie şi un pix (le păstrez pe noptiera de lângă pat) şi încep să scriu cât pot de repede. Dimineaţa, duc acest rezultat la serviciu şi îl încerc. 99% din programele create în vis se dovedesc funcţionale. (M.C., West Chazy, New York)

Este posibil să-ţi construieşti nu numai modelul mental al unei probleme specifice, ci chiar şi pe cel al unui atelier de creaţie în care poţi rezolva ceea ce te preocupă sau îţi poţi stimula gândirea creatoare. Am văzut deja potenţialul acestei aplicaţii în visul mecanicului auto, în salonul „echipat" cu Albert Einstein şi în altele, în care oironauţii îşi creează instrumente şi situaţii care să-i ajute să-şi soluţioneze problemele.

Îţi mai aminteşti basmul cu cârpaciul şi spiriduşii care i-au făcut lucrarea în timp ce el dormea? Există cel puţin un scriitor celebru, Robert Louis Stevenson, care şi-a creat propriul atelier de creaţie onirică, cu o sumedenie de asistenţi – „negrişorii", cum i-a numit el – care l-au ajutat să scrie multe din operele care l-au făcut faimos. Iată ce povesteşte Stevenson despre ajutoarele sale din vis.

> Cu cât mă gândesc mai mult, cu atât mai tare îmi vine să întreb în gura mare: cine sunt aceşti omuleţi? Cu siguranţă, sunt cunoştinţe apropiate ale celui care visează. Îi cunosc perfect grijile materiale şi contul din bancă... Se pricep de minune să construiască intriga unei povestiri şi să dozeze emoţiile personajelor. După

> părerea mea, sunt chiar mai talentaţi decât autorul însuşi. Şi un lucru este absolut cert: îi pot povesti acestuia istoria, episod cu episod, ca un film serial, fără ca el să bănuiască unde duce întreaga intrigă. Cine sunt aceşti omuleţi? Şi cine este autorul?[7]

Stevenson nu este suficient de explicit şi e greu să ne dăm seama dacă aceşti omuleţi reprezintă personaje din visele lucide. Se pare că e vorba mai degrabă de imagini mentale care îi apăreau în nişte reverii hipnagogice lucide. Tehnica pe care o folosea scriitorul era să stea culcat în pat, cu un antebraţ ridicat. Intra uşor în acest atelier de creaţie care îi era atât de familiar, iar dacă adormea, braţul îi cădea pe pat şi mişcarea îl trezea. Una din operele pe care Stevenson le-a atribuit-o negrişorilor a fost şi faimoasa povestire, *Ciudatul caz al doctorului Jekyll şi al domnului Hyde.*

EXERCIȚIUL: PREGĂTEȘTE-ȚI UN ATELIER DE CREAȚIE ÎN VISUL LUCID

Îţi prezint în continuare câteva idei care te ajută să-ţi deschizi un atelier de creaţie personal în visele tale lucide. Pentru asta ai nevoie de un mediu care să te inspire, de instrumente eficiente şi de asistenţi înzestraţi. Dacă simţi nevoia să-ţi creezi un mediu magnific, o poţi face. Dacă preferi un spaţiu de lucru auster, la fel ca un artist ascet, care trăieşte în sărăcie, nimic nu te opreşte. Dacă eşti programator de calculatoare, te poţi aşeza în faţa unui supercomputer cum nu s-a inventat încă. Îţi poţi construi o fortăreaţă izolată pe o planetă nelocuită sau dimpotrivă, te poţi înconjura de lume. Poţi introduce în peisaj uşi şi ferestre care dau într-o altă dimensiune, de unde, la nevoie, ai putea

primi ajutor etc., etc. Chiar dacă ţi-ai pregătit deja studioul în maniera dorită, de fiecare dată când îl vizitezi îi poţi adăuga tuşe noi, poţi modifica anumite lucruri, poţi introduce cufere cu comori, o bibliotecă sau un birou de lucru – tot ce consideri că te inspiră şi mai mult, stimulându-ţi activitatea creatoare.

Dacă eşti satisfăcut de mediul creat, treci la convocarea ajutoarelor: experţi, profesori, asistenţi, vrăjitori, consultanţi, muze, consilii galactice etc. Dacă doreşti să înveţi să pictezi, îl poţi convoca pe Rembrandt. Poţi merge la o partidă de pescuit cu Hemingway sau cu Hesse, discutând în treacăt despre următorul tău proiect literar. Cere-le acestor fiinţe să te ajute să începi noua ta operă, oricare ar fi ea. Dacă este necesar, îţi poţi construi instrumente speciale: o maşină a ideilor sau o pensulă magică.

Dacă acest exerciţiu are efect, nu uita să te întorci din când în când în atelierul tău. Vei constata că modelul creat îţi va stimula din ce în ce mai mult creativitatea. Cu cât vei rezolva mai multe probleme aici, cu atât mai multă inspiraţie vei găsi.

Capitolul 10

VINDECAREA DE COȘMARURI

CE SUNT COȘMARURILE?

La un moment dat, am început să-mi dau seama că visele sunt produse de propria-mi mintessss, chiar în timp ce iau naştere. Am avut marea revelaţie într-o noapte, la scurt timp după un coşmar. M-am hotărât atunci să nu mă mai las pradă temerilor mele, aşa că am intrat în starea onirică decis să rezolv această problemă. Am citit undeva că o frică nu poate fi dizolvată decât dacă este tratată cu prietenie şi încredere. Mânia, ameninţările şi agresivitatea nici nu intră în discuţie. Toate acestea nu sunt altceva decât reacţii la anxietate. De aceea, m-am hotărât să fiu cât mai prietenos.

Visul a evoluat şi de-abia am avut timp să-mi amintesc că trebuie să zâmbesc că a şi început coşmarul. De data aceasta a fost unul aproape copilăresc, în care s-au unit toate temerile mele şi au creat un monstru uriaş, cam lipsit de contur, dar foarte înspăimântător. Eram gata s-o iau la goană, dar printr-un efort imens de voinţă am reuşit să mă stăpânesc şi l-am lăsat să se apropie (eram într-adevăr speriat). Mi-am spus: „Acesta este visul meu şi dacă uit asta, nu voi face decât să-i permit să se repete la infinit", după care i-am zâmbit monstrului cât de sincer am putut. Mai mult, i-am vorbit calm,

ceea ce era un mare pas înainte, căci de regulă după aceste coşmaruri mă trezesc incapabil să scot vreun cuvânt. I-am spus ceva de genul: „Nu mă tem de tine. Doresc să fim prieteni. Eşti binevenit în visul meu!" Aproape instantaneu, monstrul a devenit binevoitor şi jucăuş. Eram în al noualea cer. Evident, m-am trezit rapid şi am exclamat: „Am făcut-o şi pe-asta!" (T.Z., Fresno, California)

Ştiu cum să transform o situaţie terifiantă într-un vis lucid, aşa că nu mă las niciodată cuprins de panică. Nu mai fug de mult timp de situaţiile sau de personajele din visele mele. Dar cel mai interesant este faptul că am ajuns să nu mai fug nici în realitatea cotidiană. Prefer să le înfrunt şi nu mai amân ceea ce nu-mi convine. Visele conştiente mi-au modificat perspectiva asupra vieţii. Oamenii cred că m-am schimbat în ultimii ani, dar acesta este adevăratul meu eu, care iese la suprafaţă. (V.F., Greensboro, North Carolina)

Coşmarurile sunt visele terifiante care aduc la lumină cele mai îngrozitoare temeri ale noastre, în cele mai verosimile detalii. Cele mai teribile chestiuni care crezi că ţi s-ar putea petrece sunt chiar scenariul oniric negativ la care vei fi predispus. Oameni din toate timpurile şi din toate culturile au suferit din cauza acestei terori nocturne. Felul în care interpretează asemenea experienţe este la fel de divers ca şi felul cum înţeleg în general visele. În anumite culturi, coşmarurile sunt considerate experienţe ale sufletului care rătăceşte într-o altă lume, în timp ce corpul fizic doarme. În altele, se crede ca reprezintă vizite ale demonilor. Însuşi cuvântul *nightmare* (n.n. coşmar în limba engleză) provine din anglo-saxonul *mare*, care înseamnă spiriduş sau incub (incubul este un demon care ia femeile în posesiune, noaptea, abuzând sexual de ele; echivalentul feminin este sucubul).

În cultura occidentală contemporană, cei mai mulţi oameni

se mulţumesc să spună că aceste coşmaruri sunt simple vise, aşadar acte imaginare şi lipsite de consecinţe. De pildă, dacă un director executiv se trezeşte cu inima bătând să-i spargă pieptul în urma unui vis în care a fost urmărit de zombi prin junglă, este fericit să-şi şteargă transpiraţia să spună: „Slavă cerului, a fost doar un vis!", să bea un pahar cu apă şi să se întoarcă pe partea cealaltă. Şi totuşi, cu numai câteva minute în urmă, când cadavrele descărnate îl urmăreau, respirându-i în ceafă şi fixându-l cu orbitele lor goale, nu avea nici o îndoială asupra realităţii lor. Or fi fost imaginare, creaturile acelea, dar spaima care l-a copleşit a fost cât se poate de reală. Simpla denunţare a terorii trăite drept o simplă iluzie se dovedeşte aşadar o greşeală care nu ne dă altă şansă decât de a întâlni din nou şi din nou aceleaşi temeri cumplite şi aceleaşi experienţe îngrozitoare.

De ce sunt coşmarurile atât de terifiante? În vise orice este posibil. Această dimensiune infinită poate fi minunată, căci ne permite să trăim plăceri şi desfătări imposibile în starea de veghe, dar reversul medaliei este la fel de adevărat: tot ce ne putem imagina mai rău, tot ce nu am dori să se întâmple, se va petrece cu siguranţă în vis, chiar dacă în viaţa reală pare improbabil.

În coşmaruri suntem întotdeauna singuri. Lumile teribile pe care le creăm în minte nu sunt populate decât cu temerile personale. Chiar dacă visăm că suntem înconjuraţi de prieteni, o simplă îndoială este suficientă să-i transforme în duşmani. Dacă fugim de un maniac cu o secure în mână, acesta ne va găsi, oriunde ne-am ascunde. Dacă înjunghiem un demon în spate, acesta nici nu va observa sau poate cuţitul nostru se va transforma în cauciuc. Cele care ne trădează sunt chiar gândurile noastre. Dacă ne gândim: „Sper să nu aibă o armă" – pac! a şi scos arma. Nu este de mirare că revenirea în starea de veghe după un coşmar, ne

umple de recunoştinţă şi ne dă o stare de linişte (în comparaţie cu nebunia de dinainte, echilibrul relativ din starea de veghe pare o binecuvântare).

În aceste condiţii, este evident de ce mulţi oameni care îşi dau seama că au un coşmar se grăbesc să se trezească. Totuşi, dacă ar deveni pe deplin lucizi, ar înţelege că visul nu le poate face nici un rău şi că nu au motive reale să „scape" de el prin trezire. Altfel spus, şi-ar aminti că trupul lor se află oricum în pat, dormind în totală siguranţă. Mult mai bine ar fi, aşa cum vom arăta în continuare, ca ei să se confrunte şi să-şi depăşească starea de teroare chiar în timpul visului.

Cauze şi remedii ale coşmarurilor

Studiile arată că o treime sau chiar jumătate dintre adulţi au din când în când coşmaruri. Un sondaj la un colegiu, în rândul unor elevi, a arătat că aproape trei sferturi dintr-un grup de trei sute de studenţi au coşmaruri cel puţin o dată pe lună. Un alt studiu arată că 5% dintre studenţii de anul întâi au coşmaruri cel puţin o dată pe săptămână.[1] Dacă această rată este valabilă pentru întreaga populaţie adultă a Americii, înseamnă că mai mult de zece milioane de americani suferă săptămânal din cauza acestor experienţe terifiante, care par îngrozitor de reale!

Printre factorii care contribuie la frecvenţa coşmarurilor se numără bolile (îndeosebi starea de febră), stresul (provocat de situaţii precum problemele specifice adolescenţei, mutarea dintr-un loc în altul, dificultăţile de la şcoală ori de la slujbă), problemele de cuplu şi evenimentele traumatizante, precum tâlhăria sau un cutremur de anvergură. Situaţiile dramatice pot declanşa chiar serii de coşmaruri recurente.

Există, de asemenea, droguri şi medicamente care pot da naştere la coşmaruri. Explicaţia ţine de faptul că ele suprimă somnul REM, producând ulterior un efect de compensare.Dacă te culci beat, poţi dormi buştean (fără să visezi) cinci sau şase ore, dar când efectele alcoolului dispar, creierul încearcă să recupereze din somnul REM pierdut. De aceea, visele din ultimele ore de somn devin mult mai intense decât în mod normal. Această intensitate este reflectată îndeosebi în emoţiile trăite în vis, care sunt adeseori neplăcute.

Există medicamente care cresc incidenţa coşmarurilor prin amplificarea activităţii unei părţi a sistemului REM. Printre acestea se numără L-dopa, recomandat în tratamentul bolii Parkinson, şi beta-blocantele, folosite de bolnavii de inimă. Studiile au indicat că visele lucide se produc îndeosebi în perioadele de activitate REM foarte intensă; de aceea, cred că medicamentele care riscă să genereze coşmaruri ar putea facilita şi inducerea viselor lucide.[2] Acesta este aspectul pe care intenţionez să-l cercetez în anii care vor urma. După părerea mea, o perioadă REM foarte intensă poate conduce fie la un vis extrem de plăcut, fie la un coşmar, în funcţie de atitudinea celui care visează.

De aceea, tratamentul celor care au coşmaruri trebuie să ţină cont înainte de toate de aceştia. De exemplu, foarte puţini pacienţi trăiesc coşmaruri atunci când dorm în salon, pentru simplul motiv că se simt supravegheaţi şi îngrijiţi. La fel, copiii care se trezesc din somn şi aleargă în patul părinţilor sunt foarte puţin predispuşi să mai aibă şi alte vise urâte în noaptea respectivă.

Convingerea mea este că cea mai bună manieră de a trata un coşmar este în propriul său context: în lumea onirică. Ne creăm singuri coşmarurile, folosind ca materie primă fricile noastre.

Acestea nu sunt altceva decât aşteptări (ce-i drept, negative). De ce ne-am teme de ceva dacă nu ne-am aştepta să se petreacă? Aşteptările ne influenţează starea de veghe, dar mai ales visele. Dacă eşti treaz şi te plimbi pe o alee întunecată, te poţi teme că cineva te-ar putea ataca, dar este puţin probabil ca un criminal să-şi aştepte victima cu cuţitul pregătit, chiar pe aleea şi la ora aceea. În schimb, dacă visezi că te plimbi pe o alee întunecată şi te temi că ai putea fi atacat, vei fi atacat cu siguranţă, căci înseşi aceste aşteptări sunt cele care creează criminalul pregătit să te atace. Dacă nu te-ai fi gândit că situaţia este periculoasă şi că ai putea fi atacat, nu ar fi existat nici un criminal şi nici o agresiune. Singurul duşman real din experienţele onirice este propria noastră spaimă.

Marea majoritate a oamenilor suferă din cauza unor frici inutile. Exemplul cel mai comun este teama de a vorbi în public. E puţin probabil să ţi se petreacă ceva rău dacă iei cuvântul în faţa unei asistenţe, dar asta nu-i împiedică pe cei mai mulţi oameni să se simtă de parcă s-ar afla într-o situaţie care le pune în pericol viaţa. De asemenea, chiar dacă este de înţeles, teroarea din vis nu este deloc necesară. Pe de altă parte, deşi nu avem motive reale de teamă, situaţia este cât se poate de neplăcută şi poate lăsa adevărate sechele. De aceea, o cale evidentă de a ne îmbunătăţi considerabil viaţa constă în a scăpa de această teamă inutilă. Dar cum să facem? Cercetările asupra fobiilor arată că nu este suficient ca o persoană să ştie pur şi simplu că obiectul spaimei sale este inofensiv. Chiar dacă sunt convinşi că şerpii de casă nu fac nici un rău, în general cei cu asemenea fobie nu-şi pot învinge teama de a-i atinge cu mâna. Singura cale de a-ţi depăşi frica este abordarea directă - apropierea gradată de obiectul sau situaţia care te înfioară. Cu fiecare nouă întâlnire, văzând că nu

ţi se petrece nimic rău, înveţi din experienţă că nu ai motive să te sperii. Aceasta este abordarea pe care o propunem pentru depăşirea coşmarurilor. Există numeroase relatări care atestă că este corectă, uşor de aplicat şi poate fi lesne folosită chiar şi de către copii.

Metodele noastre pentru stoparea viselor terifiante nu presupun nici un fel de interpretare a simbolismului lor. Cele mai bune rezultate sunt obţinute întotdeauna prin lucrul direct cu imaginile onirice, chiar pe măsură ce se desfăşoară. Analizele din starea de veghe (sau interpretările făcute chiar în timpul viselor) îţi folosesc să înţelegi sursa anxietăţii tale, dar nu te vor ajuta niciodată să o depăşeşti.

Să revenim la exemplul cu şerpii. Interpretarea clasică susţine că această fobie reprezintă o anxietate deghizată provocată de sex şi îndeosebi de prezenţa bărbaţilor. Deloc întâmplător, femeile reprezintă majoritatea celor afectaţi. Oricare ar fi adevărul, cert este că această informaţie nu vindecă pe nimeni de fobie. Mult mai util ar fi ca persoana să urmărească să se obişnuiască treptat cu prezenţa şerpilor. În mod asemănător, singura cale de a ne depăşi coşmarurile este confruntarea directă, învăţând astfel că într-adevăr nu ne pot face nici un rău.

VALORIFICAREA STĂRII DE ANXIETATE

După părerea lui Freud, coşmarurile survin ca urmare a împlinirii unor dorinţe masochiste. Premisa acestei afirmaţii curioase este convingerea sa de nezdruncinat că orice experienţă onirică reprezintă împlinirea unei dorinţe. „Nu văd de ce visele nu ar putea fi la fel de variate ca şi gândurile din starea de veghe“, scria el, cu ipocrizie. „În ceea ce mă priveşte, nu am nimic

împotrivă... Există însă un impediment în calea acestei concepţii edulcorate asupra viselor: mai mult sau mai puţin întâmplător, ea nu reflectă realitatea".[3] Dacă orice vis reprezintă împlinirea unei dorinţe (aşa cum credea Freud), este evident că acest fapt trebuie să fie valabil şi în cazul coşmarurilor. Cum s-ar spune, victimele coşmarurilor îşi doresc în secret să fie umilite, torturate sau persecutate.

După opinia mea, nu este neapărat obligatoriu ca orice vis să reprezinte împlinirea unei dorinţe. Nu consider coşmarurile împliniri ale unor dorinţe masochiste, ci mai degrabă rezultatul unor reacţii de neadaptare. Anxietatea experimentată atunci poate fi privită ca indiciu pentru eşecul persoanei respective de a reacţiona corect la o anumită situaţie onirică.

Această stare apare atunci când ne confruntăm cu o conjunctură generatoare de teamă în faţa căreia modelele noastre de comportament se dovedesc inutile. Oamenii care visează urât au nevoie de o nouă perspectivă pentru a face faţă situaţiilor din vise. O asemenea perspectivă nu este întotdeauna uşor de descoperit, mai ales dacă experienţele onirice reprezintă urmarea unor conflicte nerezolvate din starea de veghe, cu care ei nu doresc să se confrunte. În cazurile grave, coşmarurile sunt dificil de oprit, fără tratarea corespunzătoare a personalităţii care le-a dat naştere. Am însă convingerea că asta este valabil doar în cazurile cronice de neadaptare.[4] Pentru oamenii relativ normali, ale căror coşmaruri nu sunt rezultatul unor serioase disfuncţii psihice, visele lucide pot fi extrem de utile. Ca să beneficiezi totuşi cu adevărat de metoda noastră de vindecare, este necesar să-ţi asumi în mod sincer responsabilitatea pentru experienţele tale, în general, şi în particular pentru visele pe care le ai.

Pentru a înţelege mai bine cum te poate ajuta luciditatea să

scapi de anxietate, îţi propun următoarea analogie. Fără a fi conştient de faptul că visează, individul este ca un copil mic care se înspăimântă de întuneric; chiar crede că în beznă se ascund monştri. Prin comparaţie, cel lucid în planul oniric este ca un copil ceva mai mare, care se teme şi el de întuneric, dar nu-şi mai închipuie că aici sunt balauri. De aceea îşi poate controla mult mai bine frica - pentru că ştie că nu are motive reale să se sperie.

Anxietatea ia naştere prin suprapunerea simultană a două condiţii: una este spaima faţă de o situaţie pe care o considerăm ameninţătoare (şi pe care, adeseori, o definim greşit), iar cealaltă este incertitudinea că vom şti să ne descurcăm. Altfel spus, suntem copleşiţi atunci când ne temem de ceva, dar nu găsim nimic în repertoriul nostru comportamental care să ne ajute să depăşim sau să scăpăm de situaţia respectivă. Anxietatea are însă şi o funcţie biologică: ne determină să examinăm mai atent situaţiile de viaţă şi să reevaluăm variantele posibile de acţiune în căutarea unei soluţii care, probabil, ne-a scăpat; pe scurt, ne motivează să devenim mai conştienţi.[5]

Dacă trăim spaimă şi nelinişte în visele noastre, reacţia cea mai convenabilă ar fi chiar dobândirea lucidităţii, pentru a face faţă problemei într-o manieră creatoare. De fapt, de multe ori anxietatea chiar conduce la conştienţă. Faptul acesta s-a petrecut într-un sfert din cele şaizeci şi două de vise pe care le-am înregistrat în primul an de cercetări asupra viselor lucide.[6] Este posibil chiar ca, în cazul celor convinşi de această posibilitate, anxietatea din experienţele onirice să conducă întotdeauna la o stare de vigilenţă mentală. Pe măsură ce exersăm, anxietatea din vise poate deveni un indiciu oniric remarcabil, cu nimic mai periculos decât o sperietoare de ciori, care ne indică ce anume trebuie să schimbăm în comportamentul nostru. Nu există motive reale de teamă

în vise.

Înfruntarea coşmarului

Eram în timpul unui vis lucid, înconjurat de conducte cenuşii. Dintr-o conductă mare a ieşit o văduvă neagră (specie de păianjen, n.r.) de mărimea unei pisici. Cu cât mă speriam mai tare privind-o, cu atât creştea. Totuşi, brusc am realizat că nu-mi era deloc frică de ea şi chiar mi-am spus în gând: „Nu mi-e frică". Instantaneu, a dispărut. Am fost mândru de această victorie, căci întotdeauna m-am temut grozav de văduvele negre. *Primul coşmar de care îmi amintesc a avut acelaşi subiect:* o văduvă neagră *mare, de care nu puteam scăpa. Pentru mine, păianjenii aceştia au fost însăşi întruchiparea terorii.* (J.W., Sacramento, California)

Acum douăzeci şi şase de ani am realizat că monstrul din coşmarurile mele nu-mi poate face nici un rău. I-am spus că nu mă mai tem de el şi s-a transformat într-o vrăjitoare ştirbă şi surdă, care a luat-o la goană. Ieri am citit un articol despre activitatea ta în revista Parade *şi noaptea trecută monstrul s-a întors. Însă de această dată ştiam că visez şi am savurat în detaliu complexitatea scenei care se schimba în fiecare secundă, într-o succesiune rapidă de imagini ameninţătoare. Mi-am amintit chiar şi de pisica neagră pe care ai descris-o şi i-am spus să zâmbească. Am rămas siderat când am văzut-o mijindu-şi ochii răi, iar gura care mârâia, relaxându-se într-un zâmbet. Nu-mi dau seama cum, dar dinţii ascuţiţi i s-au transformat în nişte dinţi mari de cal şi a scos chiar un nechezat. Scena era atât de trăsnită, încât m-am trezit râzând cu gura până la urechi. Mă simt ca un copil de 70 de ani care a primit o jucărie nouă.* (L.R., Jacksonville Beach, Florida)

„Nu există o cauză a fricii", scria acum şapte secole maestrul sufit Jalaluddin Rumi. „Totul se petrece doar în imaginaţia voastră, care vă opreşte la fel ca un zăvor care închide o uşă. Ardeţi acest obstacol...".[7] Teama de necunoscut este mai rea decât teama de ceva cunoscut şi nicăieri nu este mai evident acest principiu decât în visele noastre. De aceea, una din reacţiile cele mai utile în faţa unei situaţii onirice neplăcute este să o înfruntăm. Ne convinge de acest fapt următoarea relatare despre o serie de coşmaruri pe care le-a trăit un pionier în cercetarea viselor lucide, marchizul d'Hervey de Saint-Denys.

Nu eram conştient că visez şi prin urmare eram convins că sunt urmărit de nişte monştri teribili. Fugeam printr-o serie nesfârşită de camere care comunicau între ele, fiindu-mi întotdeauna dificil să deschid şi să închid uşile în urma mea. Îi auzeam pe atacatori deschizându-le din nou şi scoţând nişte ţipete teribile. Eram convins că se apropiau de mine. M-am trezit scăldat în sudoare.

Dimineaţă mă simţeam cu atât mai frustrat cu cât în aceste vise nu reuşeam să intru niciodată într-o anumită stare de conştiinţă care îmi caracterizează în mod frecvent visele. Totuşi, într-o noapte, când visul a revenit pentru a patra oară, chiar în momentul în care atacatorii erau pe punctul de a-şi relua urmărirea, mi-a trecut prin gând că scena este ireală. Dorinţa de a depăşi această iluzie mi-a dat puterea de a-mi controla frica teribilă. În loc să o iau la goană, am făcut un efort uriaş de voinţă şi m-am sprijinit de perete, hotărât să contemplu cu cea mai mare atenţie fantomele care mă urmăreau şi pe care nu le văzusem până atunci decât cu coada ochiului. Trebuie să mărturisesc că şocul iniţial a fost destul de puternic, atât de mare este dificultatea minţii de a se apăra de iluziile de care se teme. L-am privit în ochi pe prin-

cipalul meu atacator, care semăna oarecum cu demonii sculptaţi pe portalurile catedralelor, iar dorinţa de a-l observa a preluat controlul asupra emoţiilor mele. Când fantasticul monstru s-a apropiat la câţiva centimetri de mine, şuierând şi pufnind într-o manieră care îmi părea de-a dreptul comică (asta după ce mi se risipise teama), i-am putut vedea ghearele de la cele şapte labe, părul sprâncenelor, o rană la umăr şi nenumărate alte aspecte combinate într-o imagine extrem de detaliată. A fost una din cele mai clare viziuni pe care le-am avut vreodată. Să fi fost o simplă amintire a unui basorelief gotic? Chiar şi aşa, imaginaţia mea i-a adăugat culoare şi a pus-o în mişcare. Focalizarea atenţiei asupra acestui atacator i-a făcut pe tovarăşii săi să dispară ca prin farmec. Chiar şi figura din faţa mea şi-a încetinit mişcările şi a început să-şi piardă din claritate, până când s-a transformat într-o grămadă de zdrenţe, asemănătoare cu costumele plasate la intrarea magazinelor care vând măşti pentru carnavaluri. Mi-au mai apărut apoi câteva imagini nesemnificative, după care m-am trezit.[8]

Se pare că a fost ultimul coşmar pe care l-a trăit marchizul. La rândul său, Paul Tholey afirmă că, dacă eul din vis priveşte drept în ochi, curajos, personajele onirice ostile, figurile lor devin adesea mai puţin ameninţătoare.[9] Pe de altă parte, dacă el încearcă să le facă să dispară, acestea pot deveni chiar mai ameninţătoare, aşa cum s-a petrecut în următorul vis al lui Scott Sparrow.

Mă aflu pe coridorul din faţa camerei mele, este întuneric beznă. Tata iese în faţa uşii. Îi spun că sunt acolo, ca să nu se sperie şi să mă atace din greşeală. Mi-e frică, deşi nu am un motiv special.Deschid uşa de la intrare şi văd o figură întunecată care se transformă într-un animal mare. Este o panteră neagră, care se stre-

coară în casă. Îi prind îngrozit capul cu mâinile şi îi spun: „Nu eşti decât un vis". Afirmaţia mea sună mai degrabă ca o implorare, căci nu-mi pot stăpâni teama.Îl rog pe Iisus să mă apere. Mă trezesc în cele din urmă cu aceeaşi senzaţie de teamă.[10]

În cazul de faţă, persoana care visează foloseşte starea de luciditate pentru a încerca să alunge imaginea de care se teme. Atitudinea este greşită, căci nu există o diferenţă prea mare între aceasta şi fuga din faţa atacatorilor. Dacă Sparrow şi-ar fi dat seama că pantera neagră nu-i poate face nici un rău, acest simplu gând i-ar fi spulberat anxietatea. Cel mai mare duşman din vise este teama. Dacă omul îi permite să persiste, devine tot mai puternică, iar încrederea în sine se diminuează.

Mulţi dintre cei care se află la începutul experienţei viselor lucide încearcă să se folosească de puterile recent dobândite pentru a găsi metoda să scape de teamă. De acest fapt este răspunzătoare pornirea noastră naturală de a continua o activitate în aceeaşi stare de spirit în care ne aflăm. De pildă, dacă îţi dai seama că eşti într-un vis în care cineva te urmăreşte, vei avea tendinţa să fugi în continuare, chiar dacă ştii că nu ai nici un motiv de teamă. În timpul primelor şase luni de înregistrări ale viselor lucide, am suferit şi eu uneori de această inerţie mentală, până când, în următorul vis lucid, am primit inspiraţia de a-mi schimba definitiv comportamentul.

Coboram pe partea exterioară a unui zgârie-nori, târându-mă ca o şopârlă. Mi-a trecut prin minte că m-aş descurca mai bine dacă mi-aş lua zborul. Asta am şi făcut, iar în timpul acestei înălţări mi-am dat seama că visez. Când am ajuns la sol, visul şi starea mea de luciditate au început să se destrame. M-am trezit într-o sală de conferinţe, unde am avut privilegiul să-l ascult pe Idries Shah (un

eminent maestru sufit) care-mi comenta visul astfel: „Desigur, a fost bine că Stephen şi-a dat seama că visează şi şi-a luat zborul, remarca el pe un ton amuzat, dar a fost o greşeală faptul că nu a înţeles în acel moment că, fiind vorba de un simplu vis, nu avea nici un motiv să-i fie teamă".

Ar fi trebuit să fiu surd ca să nu pricep mesajul. După această lecţie onirică, am hotărât să nu mă mai folosesc niciodată de luciditatea din vis pentru a scăpa dintr-o situaţie neplăcută. Nu intenţionam nici să mă mulţumesc cu evitarea pasivă a conflictelor, fără a căuta o soluţie. De aceea, am luat o decizie fermă în privinţa comportamentului meu din timpul experienţelor onirice conştiente. De fiecare dată când îmi dădeam seama că visez, trebuia să-mi pun următoarele două întrebări: 1) încerc sau am încercat până acum să scap de ceva ameninţător? şi 2) există sau a existat vreun conflict în acest vis? Dacă era cel puţin un răspuns afirmativ, aveam datoria să fac tot ce-mi stătea în putinţă pentru a înfrunta situaţia pe care o evitasem şi pentru a dezamorsa tensiunea. Mi-am amintit cu uşurinţă acest principiu în aproape toate visele lucide pe care le-am avut ulterior şi am urmărit să soluţionez conflictele onirice ori de câte ori am avut ocazia.

A scăpa de un coşmar prin trezire nu îndepărtează decât pe moment situaţia înspăimântătoare. Omul simte o oarecare uşurare, dar nu scapă definitiv de visul urât, asemenea unui deţinut care sapă un tunel în zidul celulei sale, dar se trezeşte în celula vecină. Indiferent dacă este conştient sau nu de asta, cel care preferă să se trezească rămâne cu un conflict nerezolvat, care nu va întârzia să se manifeste din nou, în altă noapte, şi îşi începe ziua respectivă cu o stare de spirit neplăcută.

Pe de altă parte, dacă ar opta să rămână în interiorul

coşmarului, în loc să încerce să evadeze, onironautul ar putea rezolva conflictul într-o manieră care i-ar amplifica încrederea în sine şi i-ar îmbunătăţi starea de spirit. La trezire, ar simţi că şi-a eliberat o energie blocată şi ar începe noua zi cu mult optimism.

Visarea lucidă ne permite să alungăm teroarea coşmarurilor şi să ne amplificăm curajul – dacă, prin înfruntarea directă a acestora, ne putem controla suficient de bine teama pentru a recunoaşte că imaginile care ne tulbură nu sunt decât creaţii ale minţii noastre.

PARALIZIA PROVOCATĂ DE SOMN

Prima experienţă în care am trăit starea teribilă de neputinţă încremenită a trupului, deşi eram trează, s-a produs când eram foarte tânără. Aveam febră şi mă aflam în dormitorul mamei mele. Am văzut la fereastră o umbră neagră care a intrat în cameră şi a încercat să-mi tragă pătura de pe mine. Îmi venea să ţip, chiar dacă ştiam că nu se petrece nimic. Eram înspăimântată de ideea că cineva poate intra pe fereastră, însă mi-am dat seama că cel care pătrunsese în cameră era doar o umbră şi nu o persoană în carne şi oase. M-am luptat cu ea şi m-am trezit. Anul trecut am avut acelaşi vis, cu diferenţa că am simţit efectiv mâna umbrei pe umărul meu. Am fost îngrozită. Recent, într-un alt vis, cineva a încercat să mă omoare. Mi-am amintit atunci ce mi-a spus soţul meu că a făcut într-o situaţie similară, aşa că m-am întors şi l-am privit în faţă pe atacator. Practic, l-am provocat să mă omoare, afirmând astfel lipsa mea de teamă. M-am simţit imediat mai puternică şi am invocat o imagine a bunătăţii şi purităţii lui Dumnezeu, căruia m-am rugat să mă ajute. Astfel mi-am învins agresorul, iar urmarea a fost o stare de spirit foarte bună. (K.S., Etobicoke, Ontario)

Experienţa paraliziei provocate de somn poate fi terifiantă, aşa cum demonstrează exemplul de mai sus. Oamenii care se trezesc în această situaţie descoperă că nu se pot mişca. Unii simt un fel de greutate care îi apasă pe piept şi le creează senzaţia de sufocare. Alţii au halucinaţii, aud sunete puternice, un fel de bâzâituri, simt vibraţii în interiorul corpului sau văd în apropiere imagini ameninţătoare. Unii văd imagini distorsionate ale corpului lor sau simt un fel de „curent electric" care îi traversează. Pe măsură ce experienţa progresează, mediul exterior începe să se schimbe, iar subiectul are impresia că iese din corpul său fizic, fie plutind în sus, fie scufundându-se prin pat. De multe ori ştie că visează, dar nu reuşeşte să se deştepte.

Cea mai probabilă cauză a paraliziei provocate de somnul REM este trezirea minţii în timp ce corpul rămâne imobil. La început, persoana care visează percepe mediul din jur, dar pe măsură ce procesele REM redevin active, încep să-i apară lucruri ciudate. Anxietatea este o stare firească în aceste circumstanţe fiziologice, sporită de senzaţia subiectului că s-a trezit, că toate aceste lucruri ciudate se petrec cu adevărat şi că este incapabil să se mişte. Dacă pătrunde şi mai adânc în somnul REM, îşi pierde complet conştiinţa corporală, simţindu-se paralizat. Acesta este momentul în care apare senzaţia de părăsire a structurii fizice, imaginea mentală a trupului său fiind eliberată de constrângerile percepţiilor corporale.[11]

Paralizia provocată de somn este cauza probabilă a unora dintre cele mai ciudate fenomene nocturne, cum ar fi vizitele demonilor, ale incubilor şi sucubilor sau experienţele extracorporale. Acestea nu sunt neapărat terifiante, mai ales dacă îţi dai seama că visezi şi că nu ţi se poate petrece nimic periculos. Oamenii aflaţi în această stare încearcă să strige după ajutor sau

fac eforturi disperate să se mişte, dorind astfel să se trezească. Asemenea eforturi fac mai mult rău decât bine, deoarece le amplifică spaima şi neliniştea. La rândul ei, anxietatea nu face decât să perpetueze situaţia. Cea mai bună abordare în astfel de cazuri este: 1) să-ţi aminteşti că visezi şi că nu ţi se poate petrece nimic rău; 2) să te relaxezi şi să accepţi derularea experienţei, oriunde te-ar conduce ea. Adoptă o atitudine de curiozitate. Visele care rezultă din starea de paralizie pot fi extrem de intense şi absolut minunate.

SFATURI PRACTICE PENTRU DEPĂŞIREA COŞMARURILOR

Mă aflam pe un vârf de munte, la marginea unei stânci. Eram prizonierul a doi bărbaţi, care aveau un câine şi un leu. Ştiam că vor să mă arunce în prăpastie, aşa că m-am luptat cu ei şi i-am împins în gol, împreună cu leul. M-am aruncat la rândul meu în apa de la poalele muntelui. Am ajuns cu bine şi m-am trezit cu mâinile libere. Am înotat la mal şi am încercat să urc din nou culmea, dar m-am trezit faţă în faţă cu leul, furios că îl azvârlisem mai devreme în apă. Nu mă lăsa să trec, aşa că am început să arunc în el cu apă şi cu pietre. Iritat, a început să ragă şi s-a repezit în apă după mine, dar eu am sărit pe stâncile din apropiere. Acum eu eram cel urmărit de leu. Ştiam că nu pot scăpa de el, aşa că l-am privit în faţă, provocându-l: „Haide, vino!" M-am apărat cu mâinile, dar dintr-o dată mi-am dat seama că visez. În plin atac, expresia leului s-a schimbat, devenind prietenoasă şi jucăuşă. A aterizat peste mine, iar eu l-am îmbrăţişat, după care ne-am jucat o vreme, rostogolindu-ne prin iarbă. L-am sărutat şi el mi-a lins faţa. Mă simţeam grozav. Atunci, leul s-a dat peste cap şi s-a transformat

într-o negresă goală. Era superbă şi avea sfârcuri mari. Am început să mă joc cu ea şi am devenit extrem de excitat, dar aveam sentimentul că trebuie să mă întorc în vârful muntelui. I-am spus să vină cu mine şi am pornit la drum. În clipa aceea, m-am trezit. (D.T., Lindenwold, New Jersey)

Multă vreme m-am temut de moarte, însă am reuşit să-mi vindec această temere cu ajutorul unui vis lucid. Se făcea că mă aflu într-un mediu care părea iadul. Mi-am dat seama că asta nu se poate petrece în realitate, căci mă ştiam în patul meu şi prin urmare am devenit lucid. În acel moment, cineva m-a înjunghiat în spate. Am „simţit" durerea şi am hotărât să văd ce înseamnă să „mori". M-am trezit într-o stare catatonică. „Sufletul" meu oniric s-a despărţit de „corpul" meu oniric. Era o senzaţie ciudată să-mi văd trupul undeva, sub mine. Trăiam o stare de pace interioară şi de linişte cum n-am mai simţit vreodată. Mi-am spus că, dacă aşa arată moartea, nu e ceva atât de rău. De atunci, nu mi-a mai fost niciodată frică de ea. Îmi păstrez calmul chiar şi în situaţiile care îmi pun viaţa în pericol. (K.D., Lauderhill, Florida)

Orice om care suferă din cauza coşmarurilor poate scăpa de anxietate dacă devine lucid în timpul unei asemenea experienţe onirice. Cititorii care le au frecvent pot pune imediat în practică acest sfat. Chiar şi ceilalţi cititori merită să studieze însă paginile de faţă, pentru a fi pregătiţi şi pentru a şti cum să acţioneze cu prima ocazie când vor avea un vis terifiant.

În literatura de specialitate există mai multe abordări referitoare la tratarea coşmarurilor. Deoarece persoanele care visează conştient ştiu că se află într-un mediu ireal, în care nu se aplică regulile stării de veghe, e limpede că toate visele pot fi dublate de luciditate. Unul din primele sisteme propuse pentru vindecarea

coşmarurilor a fost cel atribuit culturii Senoi din Malaysia de către Kilton Stewart, în lucrarea *Teoria viselor în Malaya*.[12] În inspirata sa carte, *Visarea creatoare*, Patricia Garfield a popularizat ideile lui Stewart.[13] Principiul de bază al sistemului Senoi este înfruntarea pericolului şi cucerirea obstacolelor. Dacă te confrunţi cu un atacator sau cu un personaj oniric necooperant, ar trebui să-l ataci hotărât, în forţă şi să-l învingi. Eşti chiar sfătuit să-l distrugi, dacă este necesar, eliberând astfel o forţă pozitivă (care până atunci fusese blocată). După ce l-ai înfrânt, trebuie să-l determini să-ţi ofere un cadou valoros, ceva care să poată fi folosit în starea de veghe. O altă sugestie este aceea de a apela la ajutorul personajelor prietenoase şi cooperante din vis pentru a învinge personajul cel rău.

Mulţi oameni au aplicat această metodă a confruntării şi cuceririi, raportând rezultate pozitive. Totuşi, aşa cum a descoperit Paul Tholey, atacarea personajelor neprietenoase nu este întotdeauna cea mai bună cale. Vom explica mai amănunţit motivele acestei afirmaţii în Capitolul 11; ideea este, pe scurt, că aceste figuri ostile reprezintă de regulă aspecte ale personalităţii noastre pe care le respingem. Dacă vrem să distrugem aceste apariţii simbolice din vise, nu facem altceva decât să negăm anumite părţi din propria fiinţă.

Mai există o idee preţioasă asociată cu cultura Senoi şi merită reţinută. Una din cele mai frecvente teme de coşmar este căderea în gol. Sistemul Senoi propune ca cel care visează să nu se trezească, ci să se relaxeze şi să aterizeze lin la sol. Dacă te pomeneşti în această situaţie, gândeşte-te că vei ateriza într-un loc frumos şi interesant, unde o să ai ceva de învăţat. Pasul următor este ca în visele viitoare de acelaşi gen să urmăreşti să zbori, călătorind apoi oriunde doreşti. În acest fel, o experienţă

înspăimântătoare poate fi transformată într-una plăcută şi utilă.

Tholey, care a cercetat eficacitatea diferitelor reacţii faţă de personajele onirice ostile, a ajuns la concluzia că cea mai bună atitudine este cea reconciliatoare. Metoda sa se bazează pe angrenarea unui dialog cu făpturile din vis (vezi exerciţiul care urmează).[14] Tholey a descoperit că, atunci când cei care visează fac tentativa să se împace cu personajele ostile, acestea se transformă adeseori din „creaturi de un ordin inferior în fiinţe superioare", de pildă din animale sau alte fiinţe mitologice terifiante în oameni. Asemenea metamorfoze „le permit subiecţilor să înţeleagă instantaneu semnificaţia viselor lor". Mai mult, comportamentul binevoitor faţă de personajele ameninţătoare face ca înfăţişarea acestora să se modifice, făcându-le să pară (şi să acţioneze) într-o manieră mai prietenoasă. Iată, spre exemplu, un vis personal al lui Tholey.

Am devenit lucid tocmai când eram pe punctul de a-mi lua zborul, iar un tigru mă urmărea. Am făcut în aşa fel încât să rămân la sol şi l-am întrebat: „Cine eşti tu?" Tigrul a dat un pas înapoi şi s-a transformat în tatăl meu, care mi-a răspuns: „Sunt tatăl tău şi am să-ţi spun ce trebuie să faci!" Spre deosebire de alte vise de acelaşi gen, nu am mai sărit la bătaie, ci m-am străduit să port un dialog împăciuitor cu el. I-am spus că nu-mi mai poate da ordine. I-am respins insultele şi ameninţările. Pe de altă parte, am fost nevoit să recunosc că o serie din criticile sale erau justificate, aşa că am hotărât să ţin cont de ele şi să-mi schimb comportamentul. Atunci figura tatălui meu a devenit prietenoasă şi ne-am strâns mâinile. L-am întrebat dacă mă poate ajuta în vreun fel şi m-a încurajat să-mi văd de drumul pe care am pornit. Apoi, tata s-a dizolvat în mine şi am rămas singur în vis. [15]

Dacă doreşti să ai un dialog eficient cu personajele ostile, cel mai bine este să le tratezi de la egal la egal, ca în exemplul de mai sus. Iată câteva întrebări care se pot dovedi extrem de utile în asemenea dialoguri:

„Cine eşti tu?"

„Cine sunt eu?"

„De ce te afli aici?"

„De ce te porţi astfel?"

„Ce anume doreşti să-mi comunici?"

„De ce am trăit aceste evenimente în vis?"

„Ce crezi sau ce simţi în legătură cu...?"

„Ce doreşti de la mine? Ce ai vrea să fac?"

„Ce întrebări doreşti să-mi pui?"

„Care este lucrul cel mai important pe care ar trebui să-l ştiu?"

„Mă poţi ajuta în vreun fel?"

„Te pot ajuta în vreun fel?"

EXERCIȚIUL: CONVERSAȚIE CU PERSONAJELE DIN VISE

1. Practică, în timpul stării de veghe, dialogul imaginar cu personajele care îţi apar frecvent în vise

Alege-ţi o experienţă onirică recentă în care ai avut o întâlnire neplăcută cu un personaj oniric. Vizualizează personajul ca şi cum s-ar afla în faţa ta şi imaginează-ţi că intri în dialog cu el. Începe întotdeauna prin a-i pune întrebări. Poţi opta pentru una cu semnificaţie personală. În continuare, notează aceste întrebări şi răspunsurile partenerului de dialog. Nu lăsa gândirea logică să intervină în fluxul natural al gândurilor cu argumente de genul:

„Nu-i adevărat", „Este o prostie" sau „Eu sunt cel care inventează aceste lucruri". Ascultă şi interacţionează cu personajul oniric. Lasă pentru mai târziu evaluările. Nu încheia dialogul decât atunci când energia sa se destramă de la sine sau când ajungi la o concluzie utilă. În final, evaluează conversaţia şi întreabă-te unde ai procedat corect şi ce ai schimba dacă ai putea relua dialogul. După ce lucrurile îţi devin clare, aplică acelaşi exerciţiu în cazul altui vis.

2. Fixează-ţi ferm intenţia

Stabileşte-ţi ţelul ca, data viitoare când vei avea o întâlnire cu un personaj ostil, să devii lucid şi să porţi o discuţie cu el.

3. Intră în conversaţie cu personajele ostile

Dacă întâlneşti o persoană faţă de care simţi antipatie, întreabă-te mai întâi dacă nu cumva visezi. În cazul în care descoperi că eşti într-o experienţă onirică, priveşte personajul în faţă şi iniţiază un dialog cu el, punându-i una din întrebările de mai sus. Ascultă-i răspunsurile şi urmăreşte să rezolvi şi problemele lui, nu doar pe ale tale. Străduieşte-te să ajungi la împăcare sau să te împrieteneşti cu el. Continuă dialogul până când descoperi o soluţie satisfăcătoare. Ai grijă apoi să te trezeşti pentru a-ţi aminti şi a-ţi nota conversaţia.

4. Evaluează dialogul avut

Pune-ţi întrebarea dacă ai obţinut cel mai grozav rezultat posibil. Dacă nu eşti satisfăcut, gândeşte-te ce ai putea face data viitoare pentru a îmbunătăţi lucrurile. Poţi aplica din nou prima etapă, pentru a retrăi dialogul şi a obţine un rezultat mai mulţumitor.

(adaptare după Kaplan-Williams[16] şi Tholey[17])

Comentând rezultatele pozitive ale dialogului reconciliant, Tholey a descoperit că atacarea verbală sau fizică a personajelor din vise conduce frecvent la un regres al formei, de pildă, dintr-o mamă în vrăjitoare, iar apoi într-un animal. Dacă pornim de la premisa că făpturile din visele noastre ne sunt mai utile într-o formă omenească decât într-una non-umană, în majoritatea cazurilor, pare că abordarea agresivă nu este cea mai potrivită soluţie pe care o putem aplica.

Spun în *majoritatea cazurilor*, deoarece sunt situaţii în care nu este recomandabil să te deschizi prea tare în faţa personajului oniric. Este vorba mai ales de acele drame care reiterează evenimente din viaţa reală, când am fost abuzaţi, ca de exemplu violurile sau pedofilia. În aceste situaţii, cea mai bună abordare este cea indicată de cultura Senoi: învingerea, anihilarea şi transformarea atacatorului din vis. Însă cercetările lui Tholey au arătat că, în cazurile amintite anterior, agresiunea îndreptată împotriva personajelor onirice ostile poate conduce la sentimente de vinovăţie şi anxietate, precum şi la reapariţia lor, care „doresc să se răzbune". De aceea, te sfătuiesc să eviţi pe cât posibil acest tip de comportament, câtă vreme nu e necesar.

Aş dori să adaug câteva sugestii personale pentru rezolvarea situaţiilor de coşmar. Una dintre ele se referă la o aplicaţie a abordării de tip *înfruntă şi cucereşte*. Deşi nu recomand în întregime supunerea personajelor din vise, partea cu înfruntarea lor directă corespunde pe deplin concepţiei mele despre o viaţă onirică constructivă. Aminteşte-ţi întotdeauna că nimic nu-ţi poate face rău într-un vis şi întreabă-te dacă există un motiv real pentru care încerci să eviţi o anumită experienţă. Un exemplu excelent de confruntare cu pericolul din vis este oferit de Patricia Garfield.

Mă aflam într-un spaţiu subteran, asemănător cu metroul din Londra. Am ajuns la o scară rulantă. Am apăsat pe butoane, dar nu funcţionau, aşa că m-am gândit că trebuia să merg pe jos. După ce am făcut câţiva paşi, am descoperit că scara se pune în mişcare. Am privit în sus şi am observat că scara se îndrepta cu repeziciune către o maşinărie galbenă. Mi-am dat seama că mă voi zdrobi, dacă o să mă izbesc de ea. Mi s-a făcut frică, dar am devenit lucidă. Mi-am spus atunci în sinea mea: „Trebuie să merg mai departe. Trebuie să mă confrunt cu acest obstacol. Patty spune că nu mă pot trezi încă". Inima a început să-mi bată nebuneşte şi palmele mi-au transpirat brusc. Mi-am spus: „Probabil că o să fac atac de cord", dar am continuat să merg. În final, nu s-a întâmplat nimic. Am trecut de maşinăria galbenă şi totul a fost în regulă.[18]

În alt caz o femeie a visat că nu putea să traverseze o stradă foarte aglomerată, pentru că îi era frică să nu fie lovită de o maşină. Ştiind că are această problemă şi în starea de veghe, după ce a devenit lucidă în vis, s-a hotărât să se confrunte direct cu această temere şi a ieşit în calea unui camion care se apropia în mare viteză. Maşina a trecut peste ea. Femeia povesteşte că s-a ridicat la cer într-un corp eteric, simţindu-se deopotrivă amuzată şi într-o stare de conştiinţă foarte elevată.

Această abordare de tip „las' să văd ce mi se petrece" nu este întotdeauna cea mai potrivită atunci când ai de-a face cu anumite personaje onirice. Cercetările lui Tholey au arătat că „atitudinea defensivă conduce aproape întotdeauna la teamă şi descurajare".[19] Personajele ostile au tendinţa să crească în dimensiuni şi putere, prin comparaţie cu cel care visează. Explicaţia ar putea fi legată de faptul că majoritatea acestor personaje sunt proiecţii ale unor trăsături individuale de personalitate, iar

cedarea în faţa atacurilor lor echivalează cu o permisiune acordată trăsăturilor negative, de a prelua controlul asupra aspectelor mai bune ale fiinţei noastre.

În Capitolul 11 vom discuta mai amănunţit despre această idee şi vom propune o altă metodă de contracarare a personajelor ostile din visele noastre: deschiderea inimii şi acceptarea lor ca părţi integrante ale propriului univers. Această atitudine nu necesită nici un cuvânt şi are rezultate incredibil de bune.

SFATURI PENTRU VINDECAREA COŞMARURILOR

Iată o listă cu unele dintre cele mai comune teme ale coşmarurilor, alături de care prezentăm cele mai eficiente metode pentru obţinerea unor rezultate pozitive. Propune-ţi ca data viitoare când te vei trezi într-un vis terifiant, să devii lucid şi să-ţi transcenzi frica. În cazul în care coşmarul are la bază una din următoarele teme, testează abordările sugerate mai jos.

TEMA 1: URMĂRIREA

Reacţie: nu mai fugi. Întoarce-te cu faţa către urmăritor. De multe ori, această atitudine este suficientă pentru a-l face să dispară sau pentru a-l transforma într-un personaj inofensiv. Dacă nu se petrece aşa, iniţiază un dialog reconciliant cu el.

TEMA 2: ATACUL

Reacţie: nu ceda cu uşurinţă în faţa agresiunii din vis şi n-o lua la goană. Arată că eşti pregătit să te aperi, apoi urmăreşte să porneşti un dialog reconciliant cu atacatorul. Alternativ, proiectează asupra lui un sentiment de iubire şi acceptare (vezi Capitolul 11).

TEMA 3: CĂDEREA

Reacţie: relaxează-te şi nu te împotrivi senzaţiei de cădere. Fii convins că nu vei muri când ajungi la sol. Alternativ, poţi transforma experienţa prăbuşirii într-una de zbor.

TEMA 4: PARALIZIA PROVOCATĂ DE SOMN

Reacţie: dacă te simţi prins într-o capcană, imobilizat sau paralizat, relaxează-te. Nu lăsa anxietatea să preia controlul asupra raţiunii. Repetă-ţi că te afli într-un vis şi că se va sfârşi în curând. Lasă-te purtat de imaginile care-ţi apar în faţa ochilor sau de senzaţiile corporale pe care le resimţi. Nimic nu-ţi poate face rău. Manifestă-ţi interesul şi curiozitatea faţă de ceea ce se petrece.

TEMA 5: SENTIMENTUL CĂ NU EŞTI PREGĂTIT PENTRU UN EXAMEN

Reacţie: în primul rând nimeni nu te obligă să-ţi continui acest vis. Poţi părăsi oricând sala de examen sau de conferinţe. Dacă doreşti să-ţi cultivi însă starea de încredere în tine, poţi să te străduieşti să răspunzi creator la întrebările din test sau să ţii un discurs spontan pe o temă la alegere. Important este să te simţi bine. La trezire, întreabă-te dacă nu cumva ar trebui să te pregăteşti cu adevărat pentru o situaţie de acest gen.

TEMA 6: EXPUNEREA ÎN PUBLIC ÎNTR-O STARE DE NUDITATE

Reacţie: cui îi pasă? E doar un simplu vis. Distrează-te fără inhibiţii. Unii oameni consideră foarte excitantă nuditatea din vise. Dacă doreşti, nu ai decât să le ceri şi ceilorlalţi să se dezbrace. Reţine: modestia este doar o convenţie publică, iar visele sunt experienţe personale.

COȘMARURILE CARE REVIN

Dacă întrerup un coşmar trezindu-mă, revin mereu la el, într-un punct anterior declanşării evenimentelor terifiante. Visez din nou situaţia respectivă, dar o modific în aşa fel încât totul să se termine cu bine. (J.G., Kirkland, Washington)

Un prieten m-a sfătuit să rămân pur şi simplu în vis, pentru a-i schimba cursul. În acea perioadă aveam frecvent coşmaruri. Mă trezeam de fiecare dată, ţipând după ajutor şi aşa le puneam capăt. Evident, senzaţia de neajutorare şi teamă se prelungea de-a lungul întregii zile. De aceea, înainte de culcare am început să-mi repet că orice s-ar petrece în visele mele, nu mă voi mai trezi, ci mă voi confrunta cu pericolul, ca să văd despre ce este vorba de fapt.

Aşa au avut loc câteva schimbări importante. De exemplu, în vis, m-am trezit blocat într-un lift. Nu puteam să-l fac să plece nici în sus şi nici în jos, dar nici să ies din el. În cele din urmă, am urcat pe acoperişul liftului, dar chiar atunci a pornit şi a început să urce cu repeziciune. Dacă ar fi ajuns în casa liftului m-ar fi zdrobit. În loc să ţip după ajutor, am preferat să rămân ca un simplu observator. Ştiind că mă aflu într-un vis, m-am adresat liftului spunându-i că nu intenţionez să mă dau jos: „Ce-o să faci, na?!" Liftul s-a oprit cu puţin înainte de a ajunge la acoperiş. N-am păţit nimic rău, şi de atunci visul nu a mai revenit (până în momentul acela, se tot repetase). (V.W., Lincoln, Nebraska)

Încă de la vârsta de trei ani am avut coşmaruri legate de fluxul mării, care mă lua pe sus. Visul revenea de două ori pe lună. Detaliile se schimbau, dar senzaţia era de fiecare dată aceeaşi: teroare şi neputinţă. Până când... aflat într-o stare de semicon-

ştienţă, m-am hotărât să iniţiez un vis lucid pe această temă. Am reuşit! Cu inima bătându-mi nebuneşte, am alergat către marea învolburată, strigând că este doar un vis. M-am aruncat în apă. Pentru o clipă, am simţit cum îmi intră în plămâni, însă după o vreme a început să-mi placă zbenguiala în valuri şi curenţii puternici. După câteva minute de joacă (altminteri, cât se poate de plăcute), apa m-a dus la mal.

Am avut mai târziu un alt vis lucid pe aceeaşi temă, în care am savurat senzaţia de a înota pe sub apă. De atunci nu au mai revenit niciodată visele urâte legate de maree. (L.G., San Francisco, California)

Atunci când gândul la un coşmar devine atât de dureros, încât ajungem să-l evităm, nu este de mirare că el se repetă obsesiv. În schimb, dacă le privim în faţă, chiar şi cele mai teribile imagini se dovedesc mai puţin înfricoşătoare. După părerea mea, în următorul comentariu la visul pe care l-am relatat ceva mai devreme, Saint-Denys a sesizat perfect mecanismul coşmarurilor recurente.

Nu ştiu care este originea acelui vis. Probabil prima dată s-a produs dintr-o cauză patologică. Este evident că, după ce l-am avut de mai multe ori într-un interval de şase săptămâni, a început să revină numai din cauza impresiei devastatoare pe care o avea asupra mea şi datorită temerilor instinctive că ar putea să se repete. De pildă, dacă mă pomeneam în vis că sunt închis într-o cameră, amintirea coşmarului îmi apărea instantaneu în mintea. Era suficient să privesc uşa, cu gândul că aş putea vedea acolo lucrul de care mă temeam cel mai tare, pentru ca teroarea să se materializeze din nou, în aceeaşi formă.[20]

După părerea mea, procesul prin care coşmarurile devin recurente este următorul: întâi persoana care visează se trezeşte dintr-un coşmar într-o stare de anxietate şi teamă intensă; firesc, el speră că visul nu se va repeta. Dar tocmai dorinţa de a evita cu orice preţ evenimentele din coşmarul cu pricina i-l readuce frecvent în memorie. Mai târziu, o situaţie din viaţa reală asociată acestuia îl determină să viseze din nou acelaşi cadru. Recunoscându-l, cel care visează se aşteaptă ca lucrurile să ia aceeaşi întorsătură. Aşteptările sale determină, desigur, cursul acţiunii, adică repetarea scenariului iniţial. Cu cât visul revine mai des, cu atât mai mare va fi probabilitatea ca el să se producă în aceeaşi formă. Dacă acceptăm această explicaţie, tratamentul coşmarurilor recurente devine destul de simplu: tot ce trebuie să facă persoana care visează este să-şi imagineze un alt deznodământ, contrazicându-şi astfel aşteptarea că visul poate avea o singură finalitate.

Cercetătorul veteran în domeniul viselor lucide, Strephon Kaplan-Williams, descrie o tehnică de repetare a sfârşitului unui coşmar, pe care o numeşte *reintrarea în vis*. Procedeul poate fi practicat în cazul oricărei experienţe onirice de al cărei final nu eşti satisfăcut, dar e indicat în special pentru coşmarurile recurente în care, de fiecare dată, eşti blocat de aceleaşi evenimente neplăcute.

Reintrarea în vis este iniţiată în timpul stării de veghe. Subiectul începe prin a selecta visul pe care doreşte să-l retrăiască, după care introduce un element nou, menit să-i modifice deznodământul. Altfel spus, el retrăieşte visul în imaginaţie, dar schimbă o anumită acţiune, după care continuă să vizualizeze evoluţia visului până când remarcă rezultatul noului său comportament. Kaplan-Williams ne oferă din propria experienţă un

exemplu de reintrare în vis. Iată cum descrie visul iniţial: „Mă aflu într-o casă în care există ceva de care mi-e frică. Sunt singur şi nu doresc să mă confrunt cu pericolul. De aceea, mă trezesc". Ulterior, el a hotărât să reintre în vis şi să se confrunte cu ceea ce-i stârnea teama. În cazul de faţă, a adormit efectiv în timp ce practica procesul de reintrare, ceea ce a făcut ca experienţa să fie şi mai intensă.

De data aceasta încerc să mă autoconving să intru în baie, acolo unde se află sursa spaimei mele. Sunt atât de speriat, încât nu văd nimic în faţa ochilor. Printr-un efort de voinţă, intru în baie, pregătit pentru orice. Mă gândesc chiar să-mi iau maceta, ca să mă apăr în caz că voi fi atacat. Renunţ la idee, căci îmi propun să mă confrunt cu frica mea, orice s-ar întâmpla... Sunt dispus să accept orice situaţie, oricât de copleşitoare mi s-ar părea, fără să mă împotrivesc.

... La început, tot ce pot vedea este o figură uşor luminiscentă. Nu mă atacă, dar se transformă într-un fel de pitic cu braţe lungi şi faţa rotundă, asemănător cu Yoda (din Războiul Stelelor*). Ne privim unul pe celălalt. Nu are loc nici o agresiune. Teama îmi dispare văzând ce se ascundea în spatele uşii de atâţia ani (am avut coşmarurile acestea încă din copilărie). Singurele lucruri care se ascund în spatele uşilor din vise sunt teama şi incapacitatea celui care visează de a se confrunta cu ea.*[21]

Cu câţiva ani în urmă, am sugerat unei persoane care suferea de coşmaruri recurente o abordare asemănătoare. Totul a început cu un telefon în care un bărbat mi-a cerut să-l ajut. Mi-a spus că a ajuns să-i fie frică să mai meargă la culcare, ca să nu mai aibă din nou acel vis oribil. În aceste coşmaruri se trezea de fiecare dată într-o cameră ai cărei pereţi se apropiau de el,

ameninţând să-l strivească. Încerca disperat să deschidă uşa, dar era întotdeauna încuiată.

I-am cerut să-şi imagineze că se află din nou în vis, fiind însă conştient că visează. L-am întrebat ce ar fi putut modifica acolo. La început, a fost incapabil să se gândească la vreo schimbare, aşa că i-am dat un exemplu. I-am spus să-şi imagineze că atunci când încearcă să iasă din cameră, îşi bagă pur şi simplu mâna în buzunar, scoate o cheie, deschide uşa şi pleacă. I-am cerut să caute la rândul lui o soluţie. Omul şi-a imaginat visul, dar de data aceasta a privit în sus şi a constatat că încăperea nu avea tavan, aşa că s-a căţărat şi a sărit afară.

I-am sugerat ca în situaţia în care visul se va repeta, să-şi amintească de soluţia găsită şi l-am rugat să mă anunţe. Nu m-a mai sunat niciodată. Din păcate, nu putem şti ce s-a petrecut cu adevărat, dar ne putem imagina că, după ce a găsit o cale de a controla acea situaţie particulară, visul nu s-a mai repetat, căci nu se mai temea de el. Aşa cum am mai spus, noi visăm întotdeauna exact ce ne aşteptăm să se petreacă, fie că dorim, fie că ne temem de ceva. Am convingerea că această abordare poate asigura baza unui tratament eficient pentru coşmarurile recurente şi aştept ca cineva să testeze clinic acest lucru.

În literatura psihoterapeutică au apărut deja dovezi ale faptului că repetiţia visului îi ajută pe oameni să se vindece de coşmarurile recurente. Geer şi Silverman au tratat cu succes un pacient (altminteri normal) care suferea de şaisprezece ani de un coşmar recurent, prin cinci şedinţe de relaxare urmate de şapte şedinţe de repetare mentală a experienţei onirice negative.[22] Frecvenţa coşmarului a început să scadă după a treia şedinţă de repetare, când i s-a sugerat pacientului să-şi spună de mai multe ori la rând: „Acesta este doar un vis". După cea de-a şasea şedinţă

(şapte săptămâni mai târziu), coşmarul a dispărut definitiv. Marks descrie un caz în care un coşmar recurent cu o vechime de paisprezece ani a dispărut după ce pacientul şi-a retrăit visul de trei ori în starea de veghe şi a scris apoi trei variante cu finaluri diferite.[23] Bishay a tratat şapte cazuri de coşmaruri prin simpla lor vizualizare, cu sau fără schimbarea deznodământului lor.[24] El a monitorizat cinci pacienţi timp de un an şi a evidenţiat vindecarea completă a patru dintre ei, care şi-au imaginat un final fericit, şi îmbunătăţirea situaţiei celui de-al cincilea, care nu şi-a putut imagina decât un deznodământ neutru.

Repetarea mentală a visului trebuie să se producă în starea de veghe. Există totuşi o tehnică similară care poate fi practicată chiar atunci când se desfăşoară coşmarul recurent, dacă subiectul este lucid. În loc să-şi imagineze o altă evoluţie a visului în urma unei acţiuni noi, onironautul o poate testa chiar în timpul coşmarului. Soluţia găsită va avea un efect mult mai puternic, din cauza intensităţii experienţei directe. De multe ori, exerciţiul practicat în starea de veghe este însă suficient pentru rezolvarea problemei şi dispariţia definitivă a coşmarurilor. Totuşi, dacă acestea se repetă, cel care visează trebuie să fie pregătit să devină conştient şi să se confrunte lucid cu problema sa. Exerciţiul următor conţine ambele tehnici.

Exerciţiul: Revisarea unui coşmar recurent

1. Aminteşte-ţi un coşmar recurent şi notează-l în jurnal

Dacă ai avut vreodată un coşmar care s-a repetat de mai multe ori, încearcă să ţi-l aminteşti în cât mai multe detalii şi povesteşte-l în scris. Caută apoi momentele în care ai putea influenţa cursul evenimentelor făcând ceva diferit.

2. Alege un punct de reintrare în vis şi o acţiune nouă

Alege porţiunea de vis pe care doreşti să o modifici şi o acţiune nouă, pe care vrei să o testezi pentru a interveni asupra acţiunii în vis. De asemenea, selectează punctul cel mai relevant (de dinainte de declanşarea coşmarului) în care poţi reîncepe în experienţa onirică (dacă este un vis foarte lung, trebuie să intervii cu puţin înainte de declanşarea evenimentelor neplăcute).

3. Relaxează-te complet

Alege un moment şi un loc în care să fii singur şi să nu te întrerupă nimeni timp de zece-douăzeci de minute. Aşază-te într-o poziţie confortabilă, cu ochii închişi, şi practică exerciţiul de relaxare progresivă (descris la pagina 70).

4. Retrăieşte coşmarul şi schimbă deznodământul

Reintră în starea de vis, începând din momentul ales la pasul 2. Vizualizează aceleaşi întâmplări onirice, dar numai până la punctul ales pentru modificarea evenimentelor. Introdu o acţiune nouă, apoi continuă să-ţi imaginezi visul pentru a vedea la ce deznodământ ajungi.

5. Evaluează noul deznodământ

După ce visul imaginat s-a încheiat, deschide ochii. Notează în jurnalul tău ce s-a petrecut, ca şi cum ar fi un vis obişnuit. Descrie starea pe care ţi-a lăsat-o noul final. Dacă nu eşti satisfăcut şi nici acum nu te simţi în largul tău, reia exerciţiul şi schimbă iar acţiunea. De cele mai multe ori, găsirea unei soluţii confortabile în timpul exerciţiului realizat în starea de veghe este suficientă pentru a opri recurenţa coşmarului.

6. Dacă visul se repetă, urmează acelaşi plan de acţiune, dar de data aceasta în interiorul visului

Dacă visul se repetă, fă în lumea onirică exact ce ai făcut în timpul exerciţiului de vizualizare. Aminteşte-ţi că în vis nu ţi se poate petrece nimic rău şi fixează-ţi intenţia fermă de a rezolva o dată pentru totdeauna această problemă printr-o modificare de comportament.

Coşmarurile copiilor

Am învăţat să-mi controlez coşmarurile încă de la vârsta de cinci sau şase ani. Spre exemplu, odată eram urmărit de un dinozaur, aşa că am scos o conservă de spanac şi am mâncat-o. Am dobândit astfel puterea lui Popeye Marinarul şi mi-am spulberat pe loc adversarul. (V.B., Roanoke, Virginia)

Am avut acest vis lucid la vârsta de zece ani. Eram închis într-un turn de piatră împreună cu surioara mea mai mică, Diane. Vrăjitoarea care ne ţinea în captivitate se pregătea să ne arunce pe amândoi din vârful turnului, închişi într-un sac. Surioara mea ţipa din toate puterile, isterizată. Subit, panica mi s-a transformat într-o senzaţie de uşurare şi bucurie. Am început să râd: „Diane! Este doar un vis! Visul meu! Las-o să ne arunce din turn, căci pot face orice doresc!"

Vrăjitoarea şi-a pierdut din importanţă, nemaifiind decât un element de fundal. Cădeam prin aer râzând amândoi, în timp ce sacul în care eram închişi dispărea. Apa caldă şi plăcută ne-a întâmpinat cu blândeţe şi ne-a dus la mal. Am ajuns pe ţărm şi ne-am tăvălit prin iarbă, chicotind. Zile la rând după acest vis, am avut o senzaţie de tărie interioară, sentimentul că teama nu mă

poate afecta decât dacă îi permit eu însumi acest lucru. (B.H., Sebastopol, California)

Pe vremea când eram copil am participat conştient la multe din visele mele, controlându-le după cum doream. Procesul a început când aveam nouă sau zece ani. Într-o noapte am visat că eram urmărit de un căpcăun. Mi-am amintit însă ce îmi spuseseră părinţii şi anume că nu există monştri. Atunci mi-am dat seama că visez. M-am oprit din fugă, m-am întors şi l-am lăsat pe uriaş să mă ia în palma sa. În final, totul s-a terminat cu bine şi eu m-am trezit cu un sentiment plăcut şi reconfortant. În cei doi ani care au urmat mi-am dezvoltat din ce în ce mai bine această capacitate de a visa lucid, astfel încât abia aşteptam să mă culc ca să pătrund iarăşi în fascinanta lume a viselor, în care totul era posibil şi în care Marele Şef eram eu. (R.M., Toronto, Canada)

Mulţi oameni afirmă că au descoperit visarea lucidă străduindu-se să facă faţă coşmarurilor specifice vârstei infantile, la fel ca în exemplele de mai sus. Copiii au tendinţa să aibă mai multe coşmaruri decât adulţii, dar aplică mai uşor decât ei metoda confruntării cu propriile temeri în timpul experienţelor onirice negative.

În *Studii despre vise*, publicată în anul 1921, Mary Arnold-Forster descrie modul în care a ajutat câţiva copii să scape de coşmaruri, învăţându-i să devină lucizi.[25] Am trăit eu însumi o experienţă de acest fel. Odată, pe când vorbeam la telefon cu nepoţica mea în vârstă de şapte ani, am întrebat-o ce a visat. Madeleina s-a lansat imediat în povestea entuziastă a unui coşmar îngrozitor. Se făcea că s-a dus să înoate, ca de fiecare dată, în rezervorul local al oraşului, când a atacat-o un rechin uriaş.

Mi-am arătat întreaga simpatie faţă de ea şi am întrebat-o ca

din întâmplare: „Bine, dar ştii că în Colorado nu există rechini, nu-i aşa?“ „Sigur că nu există!“, mi-a răspuns ea. „Atunci, de vreme ce ştii că în bazin nu pot exista cu adevărat rechini, data viitoare când vei mai vedea unul, va fi evident că visezi şi e clar că un rechin din vis nu-ţi poate face nici un rău. El nu are cum să te sperie dacă ştii că visezi. Dacă ai descoperit că visezi, poţi face orice doreşti – chiar să te şi împrieteneşti cu rechinul! Ce-ar fi să alegi asta?“ Madeleina părea intrigată. O săptămână mai târziu, mi-a telefonat şi m-a anunţat cu mândrie: „Ştii ce am făcut? Am călărit pe spatele rechinului!“

Nu s-a demonstrat încă din punct de vedere ştiinţific dacă această abordare a terapiei care priveşte coşmarurile infantile produce întotdeauna rezultate aşa de impresionante, dar cu siguranţă e un fapt care merită cercetat. Dacă eşti părinte şi ai copii care suferă din cauza experienţelor onirice terifiante, trebuie să te asiguri mai întâi că ei înţeleg ce este un vis, iar apoi să le vorbeşti despre visarea lucidă. Pentru informaţii suplimentare referitoare la aceste coşmaruri şi la metoda de tratament, îţi recomand excelenta lucrare a Patriciei Garfield, *Visele copiilor.*[26]

Simplul fapt că visarea lucidă promite eliminarea uneia dintre cele mai cumplite probleme ale copilăriei ar trebui să fie suficient pentru un părinte să predea această metodă celor mici. În plus, ea prezintă şi alte avantaje suplimentare, precum amplificarea încrederii în sine şi a autocontrolului, aşa cum s-a văzut în toate exemplele de mai sus. Gândeşte-te la valoarea revelaţiei că frica are asupra ta doar efectul pe care îi permiţi să-l aibă şi că adevăratul stăpân al viselor eşti tu însuţi.

Capitolul 11

Visul tămăduitor

Integritate și sănătate

Starea de sănătate poate fi înţeleasă drept capacitatea de adaptare la provocările vieţii. Această definiţie se aplică deopotrivă armoniei fiziologice şi psihice. Pentru a fi considerat adaptabil, un răspuns trebuie să rezolve situaţiile dificile într-o manieră care să nu pericliteze integritatea individului. De pildă, utilizarea unor medicamente care te ajută să dormi, dar te fac să te simţi rău, nu reprezintă un răspuns foarte corect din acest punct de vedere. În schimb, practicarea mai multor exerciţii fizice care să-ţi stimuleze somnul nocturn şi totodată să-ţi îmbunătăţească starea de sănătate este o reacţie mult mai potrivită în faţa unei asemenea dificultăţi. Răspunsurile optime conduc întotdeauna la o adaptare creatoare, datorită căreia nivelul de funcţionare al individului este mai bun decât înainte, nu mai scăzut. Din punct de vedere psihologic, evitarea situaţiilor care îţi provoacă nervozitate poate preîntâmpina o stare de anxietate, dar te va împiedica pe de altă parte să te bucuri de viaţă. În schimb, confruntarea directă şi rezolvarea situaţiilor respective îţi va pune la dispoziţie mai multe opţiuni.

Din acest punct de vedere, sănătatea înseamnă mult mai mult decât simpla absenţă a bolii. Dacă un comportament familiar se dovedeşte inadecvat pentru a face faţă unei situaţii noi, o reacţie cu adevărat benefică ar fi aceea de a învăţa un alt comportament, mai adaptat la noile condiţii. Deprinderea noilor atitudini face parte integrantă din procesul de creştere psihologică ce conduce către o stare crescută de integritate – concept foarte apropiat de idealul sănătăţii. Nu este deloc întâmplător faptul că integritate, sănătate şi sfânt sunt cuvinte care provin din aceeaşi rădăcină*.

Integrarea propriei fiinţe: acceptarea Umbrei

Psihologul Ernest Rossi a susţinut ipoteza că una din funcţiile cele mai importante ale viselor este cea de integrare, de unificare în interiorul personalităţii a unor structuri psihice separate.[1] Fiinţele umane sunt sisteme bio-psiho-sociale complexe şi structurate pe mai multe niveluri. Atunci când un aspect al personalităţii se află în conflict cu altele sau le neagă existenţa, nu poate rezulta decât o stare de nefericire sau un comportament antisocial. Dobândirea integrităţii presupune în schimb reconcilierea tuturor acestor faţete interioare. Pe de altă parte, nu înseamnă doar un proces de reparare a relaţiilor disfuncţionale dintre diferitele aspecte ale personalităţii, ci poate implica la fel de bine un proces natural de dezvoltare.

Până nu demult, teoria psiho-terapeutică îşi propunea doar să ajute oamenii pentru a-şi depăşi erorile de comportament sau

---

* Acest lucru este valabil numai pentru limba engleză, nu şi pentru limba română. Echivalentele engleze ale celor trei cuvinte sunt: *whole, healthy* şi *holy*.

nevrozele; mai recent, ea s-a îmbogăţit cu teorii noi, care afirmă că şi indivizii sănătoşi îşi pot integra părţile separate ale personalităţii, lărgindu-şi astfel experienţa de viaţă, adică maturizându-se. În viziunea lui Rossi, instrumentul care susţine creşterea personalităţii este chiar integrarea.

> În vise nu asistăm doar la împlinirea dorinţelor noastre, ci experimentăm şi drame care ne reflectă starea psihologică şi procesul său de modificare. Visele sunt laboratorul în care fiinţa face experimente cu diferite transformări psihice... Această abordare constructivă sau sintetică poate fi exprimată într-o manieră foarte simplă: visele sunt un proces endogen al creşterii psihologice şi al transformării interioare.[2]

Starea de luciditate facilitează enorm acest proces. Cei care visează conştient se pot identifica intenţionat şi pot accepta mai uşor (integrându-le astfel din punct de vedere simbolic) acele părţi ale propriei personalităţii pe care le-au repudiat anterior sau le-au negat. Cărămizile respinse cândva de constructorul eu-lui pot alcătui acum temelia unui nou nivel de integritate.

La fel ne sfătuieşte şi poetul Rainer Maria Rilke.

> Dacă ne-am putea ordona existenţa în conformitate cu principiul care ne îndeamnă să acceptăm întotdeauna dificultăţile, ceea ce acum ni se pare străin s-ar putea preface într-un prieten de nădejde. Cum am putea uita miturile străvechi pe care le regăsim la toate popoarele, despre dragoni care se transformă la sfârşit în prinţese? Poate că toţi dragonii din viaţa noastră sunt în realitate prinţese care aşteaptă să ne trezim pentru a-şi redobândi şi ele

> splendoarea. Poate că în profunzime, toate cele teribile sunt aspecte neajutorate, care aşteaptă un sprijin de la noi.[3]

La rândul său, Carl Jung a remarcat că trăsăturile respinse ale personalităţii sunt proiectate adeseori asupra celor din jur, căpătând în vise forme simbolice de dragoni, monştri, demoni şi aşa mai departe. Jung le-a numit *umbra*. Prezenţa personajelor din umbră în visele noastre indică faptul că ego-ul, ca model al Sinelui, este incomplet. În schimb, dacă îşi acceptă în mod intenţionat umbra, ego-ul se îndreaptă către o mai mare integritate şi către o funcţionare psihologică sănătoasă.

Importanţa asumării responsabilităţii pentru elementele din umbră care intervin în visele noastre este ilustrată de dificultăţile cu care s-a confruntat pionierul studiilor despre visele lucide, Frederik van Eeden.

> În experienţele onirice pe care le consider perfecte, scria el, plutesc întotdeauna în cerul senin şi luminos, deasupra unor peisaje largi, cu un sentiment de beatitudine şi recunoştinţă, pe care îmi doresc să-l exprim în cuvinte elocvente şi pioase.[4]

Din păcate, van Eeden a descoperit că aceste vise elevate sunt frecvent urmate de altele, pe care le-a numit „vise cu demoni", în care este hărţuit, batjocorit şi atacat de diavoli cu coarne, cărora le-a atribuit o existenţă independentă, considerându-i „fiinţe inteligente cu un nivel de moralitate foarte redus"[5].

Jung ar fi considerat visele demoniace ale lui van Eeden un exemplu perfect de compensare, o tentativă de corectare a dezechilibrului mental produs de exaltarea sa egotică şi de pietatea exagerată. După cum spunea Nietzsche: „Dacă ramurile

unui copac cresc până la cer, rădăcinile sale ajung cu siguranţă în iad". Oricum ar fi, van Eeden nu a crezut niciodată că visele se petreceau în propria sa minte şi că era singurul responsabil pentru „toate erorile şi ororile din viaţa sa onirică".[6] Pentru că nu a putut înţelege asta, nu a reuşit niciodată să se elibereze de coşmarurile infernale. În loc să-şi conteste responsabilitatea pentru propriii demoni, el ar fi trebuit să-i accepte ca parte integrantă a fiinţei sale.

Ce putem face, totuşi, pentru a accepta figurile din umbră care ne apar în vise? Există mai multe abordări posibile, dar toate presupun stabilirea unei relaţii mai armonioase cu aspectele întunecate ale psihicului. Una dintre ele, menţionată în Capitolul 10, constă în atragerea personajelor onirice negative în dialoguri prieteneşti.[7] Această atitudine are un impact extraordinar cu oricine ai vorbi (în vis sau în viaţa reală), dar efectele ei sunt cu adevărat surprinzătoare mai ales asupra apariţiilor onirice ameninţătoare. Nu te lupta cu dragonii din vise; împrieteneşte-te cu ei.

Beneficiile tehnicii dialogului, descrisă de Paul Tholey, sunt ilustrate perfect de unul din cazurile relatate de Scott Sparrow. El precizează că visul respectivei tinere este „doar unul dintr-o lungă serie de coşmaruri în care ea a fugit de un bărbat agresiv, cam dezechilibrat. Experienţa onirică de faţă este prima în care femeia a atins starea de luciditate. Aşa cum puteţi bănui, a fost şi ultima din lunga serie de coşmaruri".

Sunt într-un cartier sărac şi slab luminat. Un tânăr începe să mă urmărească pe alee. Alerg multă vreme, el este din ce în ce mai aproape. La un moment dat devin conştientă de faptul că visez şi îmi dau seama că-mi risipesc mare parte din viaţa onirică fugind de urmăritori. De aceea, mă opresc şi mă adresez tânărului: „Te pot

ajuta cu ceva?" Devine foarte amabil şi îmi răspunde: „Da. Prietena mea şi cu mine avem nevoie de ajutor". Mă duc cu el în apartamentul pe care îl împarte cu prietena lui şi discut cu amândoi despre problemele lor, plină de compasiune.[8]

Vă reamintesc că, la fel ca şi frumuseţea, răul se află de multe ori în ochiul privitorului. După cum a remarcat maestrul sufit afgan Hakim Sanai acum 800 de ani.

> Dacă doreşti să-ţi reflecte faţa, ţine drept oglinda şi şterge-o de praf. Deşi soarele nu luminează mai slab, dacă îl priveşti printre nori, pare o simplă lumânare. La fel, chiar şi cele mai angelice creaturi par să capete trăsături demoniace în întuneric.[9]

În măsura în care gândirea îţi este distorsionată de teamă, lăcomie, mânie, orgoliu, prejudecată sau presupuneri greşite, nu poţi spune ce anume se reflectă cu adevărat în conştiinţa ta. Dacă mintea ta seamănă cu o oglindă de bâlci (care deformează puternic imaginile), nu trebuie să fii surprins dacă în experienţele tale onirice îngerul ţi se va părea un demon. De aceea, pune întotdeauna binele înaintea răului. Dacă te întâlneşti cu un monstru într-un vis lucid, salută-l cu sinceritate, ca pe un prieten pe care nu l-ai mai văzut de mult şi vei avea surpriza să constaţi că se va transforma cu adevărat într-o fiinţă binevoitoare.

Una din seriile de benzi desenate ale lui Gary Larsen din ciclul *Far Side* ilustrează perfect abordarea corectă: două doamne bătrâne stau închise în casă, privind pe fereastră un „monstru venit din iad", aflat în pragul locuinţei lor. Bătrâna mai înţeleaptă îi spune celeilalte: „Calmează-te, Edna... Da, este o insectă mare şi hidoasă... dar nu este exclus să fie o insectă mare şi hidoasă care are nevoie de ajutor".[10]

Nu trebuie să vorbeşti neapărat cu personajele din umbră pentru a cădea la pace cu ele. Este suficient să cauţi în inima ta un strop de iubire şi compasiune pentru a-ţi deveni instantaneu prieteni. Acceptarea plină de afecţiune a trăsăturilor respinse simbolizează integrarea umbrei în modelul personal al Sinelui, lucru ilustrat într-unul din visele pe care le-am avut chiar eu.

Mă aflam într-o sală de clasă, în mijlocul unei revolte. O mulţime violentă, alcătuită din 30-40 de tineri făcea totul ţăndări. Tinerii aruncau pe fereastră cu scaune şi cu oameni, se băteau cu furie, scoteau ţipete şi tot felul de insulte. Pe scurt, era cam ceea ce se petrece în unele şcoli cu probleme atunci când profesorul părăseşte pentru un moment clasa. Liderul grupului, un găligan respingător cu o faţă pocită, mă ţinea strâns ca într-un cleşte, iar eu încercam disperat să scap. Dintr-o dată, mi-am dat seama că visez. Instantaneu, mi-am adus aminte de alte lecţii din visele mele.

Am renunţat să mai lupt, ştiind că adevăratul conflict era cu mine însumi. Mi-am imaginat că găliganul este personificarea onirică a unui aspect personal sau poate trăsătura altcuiva pe care îl resping. Cu siguranţă însă era o figură din umbră – şi încă una extrem de reuşită! Experienţa m-a învăţat însă că în lumea viselor, mai mult decât oriunde altundeva, cea mai bună cale de a pune capăt unui conflict este să-i iubesc pe duşmanii mei la fel de mult ca pe mine însumi. Tot ce trebuia să fac aşadar era să-mi accept cu braţele deschise umbra pe care o respinsesem până atunci.

De aceea, în timp ce stăteam faţă în faţă cu găliganul din umbră, am urmărit să simt o stare de iubire. La început mi-a fost extrem de greu, nu simţeam decât repulsie şi dezgust. Mi se părea imposibil să-l iubesc, căci era prea urât şi respingător. Hotărât să-mi înving totuşi şocul iniţial, am căutat în inima mea o stare de

afecţiune. Când am descoperit-o, l-am privit pe găligan în ochi, mizând pe intuiţia că voi găsi cuvintele cele mai potrivite pentru el. M-am pomenit rostind spontan vorbe frumoase de acceptare, iar umbra s-a dizolvat în mine. Revolta din sala de clasă a dispărut ca prin farmec, visul s-a destrămat şi eu m-am trezit cu o stare de linişte interioară şi pace.

Căutarea şanselor de creştere

Când mi-am dat seama de absurditatea scenei la care participam am devenit conştientă. Eram pe punctul de a începe împreună cu alţi oameni un concurs de înot pe podeaua mochetată a vestiarului. Fericită că mi-am recăpătat luciditatea, m-am pregătit să-mi iau zborul afară, la aer curat. În momentul acela mi-am adus aminte de scopul pe care mi l-am propus - să-mi rezolv toate problemele din vise. De aceea, am privit în jur şi m-am întrebat dacă există vreo tensiune de care nu sunt conştientă. Privirea mi s-a oprit asupra unei femei pe care nu puteam s-o suport în viaţa reală. Mi-am dat seama că această stare de respingere nu este normală şi are probabil rădăcini într-o trăsătură proprie de personalitate pe care o recunosc în ea. De aceea, m-am dus către femeie, am apucat-o de mână şi am privit-o în ochi. Am căutat în suflet toată gingăşia de care sunt capabilă şi am proiectat-o asupra ei. Înfăţişarea i s-a transformat instantaneu, a devenit o fetiţă timidă şi ruşinoasă. M-a copleşit compasiunea. În acest moment m-am trezit şi am înţeles de ce mă irita atât de mult comportamentul acelei femei. Mi-am dat seama că starea ei de timiditate exagerată îmi este şi mie caracteristică. (C.L., Palo Alto, California)

În viaţa reală mă tem foarte tare de apă, aşa că mi-am pro-

pus să am un vis lucid pe această temă. Mă aflam în curtea din spatele casei şi imediat mi-am dat seama că visez. Mi-am propus o partidă de înot. Instantaneu, m-am trezit înconjurat de apă. Am înotat mai multe sute de metri, ocazie cu care mi-am îmbunătăţit mult stilul. La un moment dat, m-am trezit că apa îmi ajunge până la piept şi a început să mi se facă teamă. Mi-am reamintit că într-un vis nu am motive reale de teamă. M-am simţit imediat mult mai relaxat şi m-am îndreptat către casă. Am observat în treacăt că apa a dispărut. (L.B., Willow Street, Pennsylvania)

Merg pe coridorul liceului. Nu ştiu de ce sunt aici şi îmi propun să cobor la subsol, în sala de sport. Urc în lift, iar porţile se trântesc în urma mea. Apăs pe butoane, dar nu funcţionează. Observ că există un buton pentru subsol şi altul pentru un nivel inferior. În cele din urmă, reuşesc să pornesc liftul, dar mă tem de nivelul inferior, aşa că îl opresc la subsol. Este o cameră mare, întunecată, cu o piscină. Nu ştiu cum reuşesc, dar îmi dau seama că visez. Mă întreb ce aş putea face. Îmi amintesc de articolul lui Tholey şi de faptul că ar fi bine să caut locurile joase şi întunecate. Deşi mi-e cam frică, observ că mă atrage ideea integrării de sine. De aceea, mă hotărăsc să cobor la nivelul inferior.

Mă îndrept către scări şi privesc în jos. Locul este întunecat şi îmi dă fiori pe şira spinării. Mă întreb de ce mi-o fi teamă. Cobor şi descopăr că la acest nivel nu există decât laboratoare. Mă plimb prin ele, scoţând din când în când ţipete stranii, al căror ecou mi se pare fantomatic. Deasupra dulapurilor văd două oglinzi şi zbor până la una din ele pentru a-mi privi corpul gol. Sunt încântat de imaginea mea.

Între timp, apare o femeie cu părul negru care ţine o armă aţintită asupra mea. Întrucât plutesc pe spate, constat că, de fapt,

ţinteşte către fesele mele, lucru care mi se pare teribil de amuzant. Sunt convins că femeia crede că sunt speriat de moarte. Ca să-i dovedesc contrariul, îi spun tot felul de lucruri deochiate. Pe moment, mi se face teamă la gândul că m-ar putea împuşca. Atunci, femeia mă sărută. O încurajez, răspunzându-i la sărut. Este încă furioasă pe mine, dar mă sărută din nou. Cred că am convins-o să nu mă mai ameninţe. Apoi îmi spune: „Culcă-te la loc". Închid ochii, dar mă trezesc din vis. (A.L., Redwood City, California)

Am avut acest vis când eram în clasa a treia... Se făcea că de partea cealaltă a străzii, în locul clădirilor cu care eram obişnuit, erau tot felul de flori, una mai frumoasă decât cealaltă. Părea o scenă desprinsă din Alice în Ţara Minunilor. *Stăteam şi le admiram, când brusc am trăit sentimentul incredibil că visez. Este visul meu. Eu controlez ce se întâmplă. Nimic nu-mi poate face rău, căci eu sunt stăpân în visul meu! Este suficient să îmi propun ceva ca să se împlinească.*

Cu această stare de spirit în minte, m-am întors către flori şi le-am spus: „Hei, florilor! Prea sunteţi mândre de frumuseţea voastră! Ce-ar fi să vă transformaţi în nişte plante oribile, care mănâncă oameni?" După câteva clipe, peisajul din faţa mea s-a schimbat. Culorile au dispărut, fiind înlocuite de nuanţe în alb şi negru, iar florile s-au transformat într-adevăr în nişte plante hidoase, mâncătoare de oameni. M-am trezit brusc în faţa unei jungle alcătuite din creaturi groteşti, terifiante, care se târau şi îşi clănţăneau dinţii către mine. Eram uluit ce putere au avut cuvintele mele, ba chiar mi s-a făcut puţin teamă. Mi-am amintit apoi că este propriul meu vis şi că nimic nu-mi putea face rău – nici măcar aceste creaturi hidoase din faţa mea. De aceea, m-am gândit să accept provocarea. Încă puţin temător, m-am îndreptat către fălcile mâncătorilor de

oameni. Instantaneu, au dispărut şi eu m-am trezit. De atunci, mi-am controlat întotdeauna aşa cum am dorit visele care deveneau prea teribile sau prea intense. (B.G., Marin, California)

„Dacă nu ai probleme, cumpără-ţi o capră", spune un vechi proverb oriental.[11] În afara ideii potrivit căreia caprele sunt animale greu de stăpânit, aforismul are şi o semnificaţie mai profundă - înţelepciunea şi puterea noastră interioară cresc numai dacă învăţăm să ne rezolvăm dificultăţile. Atât timp cât suntem mulţumiţi şi nu ne confruntăm cu dileme sau conflicte, *nu suntem nevoiţi să gândim*. Marele maestru sufit Jalaludin Rumi a exprimat acest adevăr astfel:

> Adevărul Suprem ne sileşte să trăim
> Arşiţa şi gerul, suferinţa şi teroarea, slăbiciunea, sărăcia
> şi boala,
> Astfel încât, prin comparaţie,
> Să ne fie limpede cât de preţioasă este esenţa noastră interioară.[12]

Oricât de greu ar putea părea la prima vedere, cele mai neplăcute experienţe pot deveni cei mai buni prieteni ai noştri. Aşa cum sugera Rilke în textul citat anterior, dacă ne-am accepta problemele şi nu am mai fugi de ele, întreaga lume ne-ar deveni aliat.

De aceea îţi propun o perspectivă nouă - să te foloseşti de visele lucide pentru a căuta dificultăţile, cu scopul de a le privi în faţă şi a le depăşi. Dacă nu eşti dispus să mergi atât de departe, poţi cel puţin să rămâi în vis când eşti atacat de un monstru sau de o altă creatură îngrozitoare, hotărât să rezolvi conflictul printr-una din metodele propuse în această carte. Pasul următor

ar fi să te foloseşti de orice situaţie neplăcută din vis pentru a investiga problema, urmărind să o rezolvi sau să accepţi lucrurile sau fiinţele care ţi se par respingătoare.

Cititorii cu un simţ mai puternic al aventurii, care doresc cu sinceritate să-şi descopere integritatea personală, pot căuta necazul cu lumânarea în visele lor lucide. Asta înseamnă să colinzi lumea onirică pentru descoperirea lucrurilor neplăcute, terifiante sau respingătoare. Psihologul Paul Tholey le-a recomandat această idee subiecţilor unui studiu al cărui scop era folosirea viselor conştiente pentru promovarea autovindecării. El îl citează pe psihologul german Kuenkel, care afirmă că „adevărata cale către vindecare constă în căutarea câinilor care latră în subconştientul nostru" şi reconcilierea cu ei. În viziunea lui Kuenkel, adevăratul echilibru emoţional nu poate fi atins decât pe această cale.[13]

Tholey le-a oferit subiecţilor câteva indicii despre felul în care pot găsi „câinii care latră" în subconştient, prin intermediul viselor lor. Ei trebuia să înlocuiască zonele luminoase cu cele întunecate, locurile înalte cu cele joase şi evenimentele prezente cu cele din trecut. Aceste indicii sunt logice, dacă ţinem seama că noi asociem întotdeauna locurile întunecate şi joase cu teama şi răul, şi că cele mai multe coşmaruri se manifestă în copilărie, nu la maturitate.

Participanţii la studiul lui Tholey despre autovindecare au avut în mod real de câştigat în urma împăcării cu personajele şi situaţiile ameninţătoare din visele lor. Dintre cei şaizeci şi doi de subiecţi, 66% au reuşit să-şi rezolve anumite probleme sau conflicte din realitatea cotidiană cu ajutorul experienţelor onirice conştiente. În plus, programul le-a îmbunătăţit calitatea generală a vieţii. Majoritatea subiecţilor s-au simţit mai puţin anxioşi şi

mai echilibraţi din punct de vedere emoţional, mai deschişi şi mai creativi. Evident, au existat şi consecinţe negative - anxietate crescută sau o stare ocazională de descurajare în cazul participanţilor care au uitat de instrucţiuni şi au dat bir cu fugiţii din faţa figurilor înspăimântătoare.

Tholey a mers mai departe cu analiza şi a tras concluzia că rezolvarea situaţiilor neplăcute din vise contribuie la creşterea încrederii în sine şi a capacităţii de a reacţiona flexibil în faţa conjuncturilor problematice. Ca să folosim terminologia lui, subiecţii lui Tholey au devenit mai bine adaptaţi, atât faţă de ei înşişi, cât şi faţă de lumea din jur, tocmai datorită capacităţii lor de a se descurca în situaţiile onirice dificile.

Exerciţiul care urmează te ajută să te reconciliezi cu propriile probleme şi anxietăţi. Dacă doreşti să-l testezi, este important să-ţi fixezi ferm această intenţie în starea de veghe. În caz contrar, rişti să descoperi că, datorită intensităţii experienţei onirice, ai putea fi lipsit de curajul sau voinţa de a-ţi depăşi teama şi neliniştea.

EXERCIŢIUL: CĂUTAREA OCAZIILOR PENTRU O MAI BUNĂ INTEGRARE

1. Fixează-ţi ferm intenţia

Ia hotărârea clară ca data următoare când te vei trezi într-un vis lucid, să cauţi în mod intenţionat o problemă: ceva care te înspăimântă, te dezgustă sau te tulbură. Fixează-ţi intenţia de a aborda curajos dificultatea, până când o vei putea accepta sau nu-ţi va mai fi teamă de ea. Sintetizează într-o frază elocventă, de genul: „În visele de la noapte mă voi confrunta deschis cu o temere". Repetă de mai multe ori fraza, până când intenţia

pătrunde adânc în subconştient.

2. Evocă o stare de luciditate

Foloseşte tehnica preferată de inducere a lucidităţii (vezi Capitolele 3 şi 4) pentru a-ţi crea un astfel de vis.

3. Caută o problemă când eşti în lumea onirică

De îndată ce îţi dai seama că te afli într-un vis, repetă fraza care îţi exprimă intenţia. Priveşte apoi în jur şi întreabă-te dacă există vreo problemă. Există un obiect sau un personaj pe care doreşti să-l eviţi? Dacă nu, caută un alt loc, în care ai putea descoperi o dificultate. Spre exemplu, coboară într-un subsol, intră într-o peşteră sau într-o pădure întunecată, hotărăşte-te să ajungi într-un spaţiu care te speria pe vremea când erai copil. Dacă este înspăimântător, ai toate şansele să identifici problema pe care o cauţi.

4. Confruntă-te cu dificultatea

Apropie-te intenţionat de persoana, obiectul sau situaţia pe care ai ales-o. Fii cât mai deschis şi întreabă-te de ce te deranjează acest lucru. Dacă este vorba de un personaj, intră într-un dialog cu el (vezi exerciţiul referitor la conversaţia cu personajele din vise, de la pagina 278). Încearcă să te împaci cu personajul sau să accepţi lucrul de care te temi sau pe care îl consideri respingător. Spune-ţi în sinea ta că te descurci. Nu-i întoarce spatele până nu te simţi confortabil în prezenţa lui. Dacă simţi nevoia, poţi vorbi cu tine însuţi, căci asta ajută uneori la focalizarea voinţei. Spre exemplu: „Este în regulă. Mă descurc de minune. Vezi, nu-mi face nimic. Mă întreb dacă m-ar putea ajuta în vreun fel sau dacă l-aş putea ajuta eu pe el".

5. Oferă-ţi o binemeritată răsplată

După ce ai rezolvat problema sau a dispărut de la sine, oferă-ţi o binemeritată recompensă. Te vei răsplăti astfel pentru curajul de care ai dat dovadă confruntându-te intenţionat cu o dificultate şi poate vei dori chiar să repeţi experienţa. Dacă te trezeşti înainte de această etapă finală, oferă-ţi o plăcere în starea de veghe.

DETAŞAREA: REZOLVAREA CHESTIUNILOR NETERMINATE

Când a murit bunica, în urmă cu câţiva ani, am fost teribil de nefericită timp de câteva luni. Fusese sursa mea de inspiraţie artistică şi mentorul meu. Eram extrem de apropiată de ea, dar nu mi-am dat seama cu adevărat decât după moartea ei. Nimic nu părea să mă ajute să mă simt din nou bine.

Soţul mi-a reamintit de capacitatea mea de a avea vise lucide. Avusesem deja mai multe vise legate de ea şi mi-a sugerat să o folosesc drept indiciu oniric. M-am hotărât să-i ascult sfatul, căci doream să o întreb cum se simte, unde se află şi să-i spun cât de mult o iubesc şi ce a însemnat ea pentru mine ca sursă de inspiraţie artistică.

Prima oară când mi-a apărut în vis, eram prea tristă, aşa că nu mi-am amintit că visez. Câteva nopţi mai târziu mi-a apărut din nou. De data aceasta mă pregătisem din timp, repetându-mi de nenumărate ori în zilele precedente: „Dacă îmi mai apare Buni în vis, îmi voi aminti că visez". Într-adevăr, am devenit lucidă. Ştiam cât se poate de clar că trăiam doar un vis, dar bunica era la fel de vie şi de reală cum mi-o aminteam.

Când am întrebat-o cum se simte, mi-a răspuns: „O, draga

mea, nu prea ştiu... Nu-mi dau seama unde mă aflu...". Acest vis m-a făcut foarte fericită, pentru că am putut stabili contactul cu ea, dar m-a şi tulburat profund, văzându-i starea de confuzie. Evident, îmi treceau tot felul de întrebări prin minte Oare se află „într-un loc anume"? Să fie totul numai în imaginaţia mea? Nu prea ştiam ce să cred. De aceea, mi-am propus să vorbesc din nou cu ea.

Două săptămâni mai târziu am visat-o iar şi am devenit imediat lucidă. Am întrebat-o din nou cum se simte şi unde se află. Mi-a răspuns: „Stai liniştită, Laurie, căci nu sunt atât de confuză cum crezi". A pomenit apoi ceva despre un fel de „loc" în care exista şi în care se simţea absolut fericită. Am îmbrăţişat-o vreme îndelungată şi i-am spus, cu ochii în lacrimi, cât de mult o iubeam, cât de mult mi-a inspirat dansul, că o voi iubi toată viaţa şi că o voi purta de-a pururi în inima mea. Arăta la fel ca în realitate, cu acelaşi chip nobil, frumos, aşa că m-am trezit mult mai liniştită.

Nu ştiu dacă i-am contactat cu adevărat spiritul sau doar am vorbit cu Sinele meu. Tot ce ştiu este că după aceste două vise, starea mea de agitaţie interioară a dispărut. Mă simţeam în contact cu bunica şi apucasem să-i spun ceea ce doream atât de mult să afle. La scurt timp, tristeţea a dispărut fără urmă. (L.C., Portola Valley, California)

La 30 de ani, m-am despărţit de iubitul meu, cu care fusesem împreună nouă ani. De aceea, când am aflat că doar după un an s-a însurat, mi-a fost foarte greu să accept. Au urmat o serie de vise nelucide, în care am început să mă obişnuiesc cu ideea că s-a căsătorit cu altcineva, i-am cunoscut chiar nevasta, socrii şi am văzut cum se înţeleg. Unul din ultimele vise din această serie a fost lucid. Iată cum s-au desfăşurat lucrurile.

Am visat că m-am întâlnit cu K. şi cu soţia lui, dar de data aceasta m-a invitat la cină, în casa lor. Urmau să vină şi părinţii,

şi sora lui. Am remarcat în treacăt că se înţelegea foarte bine cu soţia lui şi se potriveau mult mai bine decât noi doi. M-a cuprins melancolia, dar în linii mari mă simţeam împăcată. Amândoi au fost cât se poate de amabili cu mine şi ne-am simţit bine împreună. La plecare, am simţit brusc nevoia să le mulţumesc din nou pentru seara minunată pe care am petrecut-o. M-am gândit însă că este mai bine să aştept şi să-i sun mai târziu, dar apoi mi-am dat seama că nu voi reuşi, căci mă voi trezi la „realitatea stării de veghe" şi nu voi mai avea acces la aceste personaje de vis. De aceea, am hotărât să mă întorc şi să le las un bilet.

Chiar atunci au ieşit din casă şi m-au văzut. Le-am explicat că doream să le mulţumesc din nou, în special soţiei lui K., care a fost atât de drăguţă cu mine. Le-am explicat că sunt personaje dintr-un vis al meu, dar că mi se păreau extrem de reale. Speranţa mea era ca pe un anumit nivel al realităţii întâlnirea noastră să fi avut cu adevărat loc, dar eram conştientă că în lumea fizică nu-şi vor aminti niciodată de această cină. Mi-au zâmbit şi mi-au spus că înţeleg foarte bine şi sunt convinşi că o parte a fiinţei lor a interacţionat cu adevărat cu mine, orice şi-ar aminti cei din viaţa de zi cu zi. M-am trezit la scurt timp după aceea, extrem de fericită şi împăcată. (B.O., Arlington, Massachusetts)

Am avut recent un vis extrem de reconfortant. Tatăl meu, care a murit acum un an, a venit dimineaţa la mine, aşa cum făcea când eram fetiţă, să-mi spună că e momentul să mă trezesc. De fapt nu a rostit nici un cuvânt, dar am comunicat tot timpul într-un fel telepatic. După ce m-a anunţat că în curând va trebui să mă dau jos din pat, a început să se plimbe prin casă, dintr-o cameră în alta.

Mi-a spus că totul e în regulă, că mai trebuie făcute câteva lucruri, dar că sunt realizabile. M-a asigurat că, deşi nu mai e aici

din punct de vedere fizic, fiinţa lui va fi întotdeauna alături de mine. S-a aşezat apoi pe marginea patului şi m-a luat de mână. I-am repetat de nenumărate ori: „Mulţumesc" şi m-am trezit cu senzaţia că l-am întâlnit cu adevărat în noaptea aceea. În timpul visului am fost perfect conştientă, dar nu aş fi intervenit pentru nimic în lume în desfăşurarea lucrurilor. (J.A., Knoxville, Tennessee)

Astă vară, tata a murit de cancer. Am avut o lungă serie de vise în care eram conştient de faptul că visez, dar nu doream să mă trezesc, căci vorbeam cu el, spunându-i din nou cât de mult îl iubesc. El insista însă de fiecare dată să mă trezesc şi să accept că se simte bine şi trebuie să-şi continue călătoria. În visul final, ne-am întâlnit la gară. I se citea pe chip uşurarea că a reuşit să ajungă. Pierduse atât de mult timp ca să-şi ia rămas bun de la mine, încât s-a temut că nu va mai prinde trenul cu care trebuia să plece în acea vacanţă minunată. A fost ultimul vis pe care l-am avut cu el. (C.M. Framingham, Massachussets)

Când aveam 23 de ani, ai mei s-au mutat din Florida în Washington, lăsând în urmă câţiva membri ai familiei, printre care pe bunicul meu, care era foarte bolnav. La numai o săptămână după ce ne-am instalat, bunicul a murit. Fusesem foarte apropiaţi. Practic, el mă crescuse de la vârsta de şase ani. Am luat avionul şi m-am dus la fosta noastră casă, regretând enorm că ne mutasem. Două săptămâni mai târziu, m-am întors la noua locuinţă. După încă o lună, am avut un vis fantastic.

Am visat că rămăsesem în Florida şi îl luasem pe bunicul la noi. El dormea, iar eu îl vegheam. În acel moment, mi-am dat seama că visez şi m-am trezit. Plângeam. Perna era udă de lacrimi. Doream să-mi continuu visul, aşa că m-am culcat din nou. M-am trezit iar în camera lui, conştient că visez acelaşi vis. Foarte calm,

bunicul mi-a spus că mă iubeşte şi se simte bine, aşa că pot pleca pentru a-mi trăi viaţa alături de familia mea. Apoi a adormit din nou. Când m-am trezit, mi-am dat seama că am început să-i accept moartea. (L.L., Yacolt, Washington)

Căutarea şi rezolvarea dificultăţilor în experienţele onirice conştiente te ajută să dobândeşti mai mult echilibru emoţional şi o mai bună capacitate de a face faţă greutăţilor vieţii. În visele lucide ai posibilitatea să-ţi rezolvi şi probleme subconştiente, de care nu-ţi dai seama, dar te împiedică să fii fericit. Poţi folosi însă visarea lucidă şi intenţionat, pentru a depăşi anumite dificultăţi, de care eşti extrem de conştient. Relaţiile personale sunt uneori sursa unor mari încercări. Deseori nu reuşim să le rezolvăm direct cu persoana implicată, aşa că trebuie să ne descurcăm pe cont propriu. Asemenea probleme intră în categoria neadaptării interne, căci nu sunt soluţionate prin schimbarea interacţiunii noastre cu lumea exterioară. Aşa cum arată exemplele de mai sus, visele lucide îi pot ajuta pe oameni să soluţioneze în mod fericit chestiuni neclarificate sau confruntări emoţionale cu membrii familiei lor şi cu prietenii apropiaţi.

Când se încheie o relaţie, mulţi oameni descoperă că au rămas cu probleme nerezolvate, care le dau o stare de anxietate sau le afectează chiar relaţiile ulterioare. În viaţa reală nu e posibil să-i mai spui tatălui care a murit tot ce nu ai apucat să-i mărturiseşti. La fel, este greu de crezut că te mai poţi întâlni cu un iubit sau o iubită de care te-ai despărţit, numai pentru a vorbi despre problemele care au rămas nelimpezite.

În visele lucide însă este cu putinţă. Evident, partenerul absent nu e cu adevărat de faţă, dar mintea este capabilă să creeze o reprezentare personală a lui. Iar asta e suficient, căci conflictele

pe care trebuie să le rezolvi îţi aparţin ţie. Visele nu-i pot învia din morţi pe cei dragi, dar, aşa cum demonstrează exemplele de mai sus, întâlnirea cu ei în visele noastre lucide este suficient de concretă pentru a trăi sentimentul că suntem din nou alături şi ei sunt în continuare prezenţi în fiinţa noastră. Aşa cum ne reaminteşte epitaful lui Jalaludin Rumi: „Când vom muri, nu căutaţi rămăşiţele noastre pământeşti, nu ne cercetaţi mormintele, căutaţi-ne în inimile oamenilor".[14]

Tholey a studiat folosirea viselor lucide ca instrument de soluţionare a problemelor nerezolvate.[15] El a tras concluzia că este posibil să le rezolvi cu ajutorul reprezentărilor interioare pe care le ai despre oamenii importanţi din viaţa ta, angajându-te în dialoguri reconciliante cu ei în timpul viselor lucide.

Luciditatea şi flexibilitatea mentală

Eram pe un drum de ţară şi mă dădeam pe burtă prin zăpadă, căci nu aveam sanie. Drumul trecea prin păduri dese, printre stânci uriaşe, avea tot felul de pante şi de curbe, iar eu coboram cu viteză, temându-mă că m-aş putea izbi în orice moment de un copac sau de o stâncă. La un moment dat, mi-am spus: „Acesta este un vis, aşa că nu pot păţi nimic, chiar dacă mă izbesc de ceva. Ce-ar fi să merg mai repede?" Am început să alunec cu o viteză ameţitoare, distrându-mă cum nu m-am distrat niciodată în viaţă. Am putut controla întregul vis, conştient că visam şi că nu pot păţi nimic rău. (K.H., Chicopee, Massachussets)

Luciditatea amplifică enorm flexibilitatea mentală, înlesnind controlul situaţiilor din vis. Acest sentiment al flexibilităţii, la care se adaugă încrederea că poţi rezolva orice

problemă, se poate transfera şi în lumea stării de veghe. Flexibilitatea te poate încuraja să alegi cele mai bune acţiuni pe care le poţi întreprinde pentru a obţine ceea ce doreşti şi pentru a trăi în armonie cu restul lumii. Nu întotdeauna îi putem face pe cei din jur să acţioneze aşa cum dorim noi, aşa că, de multe ori, nu avem decât să fim creativi. În schimb, stă în puterea noastră să ne reformulăm oricând propriile convingeri, să ne controlăm comportamentul, să creăm perspective multiple şi să ne optimizăm viziunea asupra vieţii.

Ellen Langer, psiholog la Harvard, a studiat două funcţii mentale opuse: luciditatea şi inconştienţa.[16] Luciditatea este o stare de atenţie creatoare în care informaţiile provenite de la mediul exterior sunt controlate şi manipulate conştient, în timp ce suntem angrenaţi într-un proces de producere a unor noi distincţii şi categorii.

Inconştienţa este o stare de atenţie redusă, în care oamenii prelucrează informaţiile provenite de la mediul exterior într-o manieră automată. Ei se bazează pe categoriile şi distincţiile cu care sunt obişnuiţi, fără să-i intereseze să descopere aspecte noi ale datelor exterioare. În consecinţă, au atitudini guvernate de reguli, extrem de rigide. Concluzia lui Langer a fost că „o mare parte din comportamentul pe care îl considerăm conştient este în realitate inconştient; dacă nu au un scenariu bine pus la punct şi dacă nu fac eforturi conştiente, majoritatea oamenilor nu prelucrează decât o cantitate minimă din informaţiile pe care le primesc din lumea exterioară".[17] De pildă, există un studiu în care unor subiecţi pe punctul de a face cópii xerox li s-a cerut să lase pe altcineva în faţa lor. Cele două întrebări care li s-au pus au fost următoarele: A) „Scuzaţi-mă, am cinci pagini de tras la xerox. Pot să folosesc xeroxul?" şi B) „Scuzaţi-mă, am cinci pa-

gini. Pot să folosesc xeroxul, căci trebuie să fac nişte cópii?“ S-a constatat că în timp ce 60% dintre subiecţi au răspuns afirmativ la prima întrebare, la cea de-a doua au fost de acord 93% dintre respondenţi.[18] Se pare că în cazul cererii B, ei au răspuns într-o mai mare măsură pentru că li s-a oferit o explicaţie care arăta de ce statul la coadă era nejustificat. Deşi explicaţia este golită de orice conţinut, au reacţionat pozitiv la ea, fără să se gândească.

În visele obişnuite, mintea noastră este într-o stare de inconştienţă deplină. Aşa se explică de ce nu reuşim să sesizăm şi să interpretăm corect nici măcar cele mai absurde anomalii. În schimb, în timpul visării lucide, mintea devine conştientă.

Oamenii au aşteptări generalizate despre gradul în care cred că pot influenţa lumea. Ei localizează pârghiile de control fie în ei înşişi (pârghii interioare), fie în lumea exterioară (pârghii exterioare). Oamenii din prima categorie cred că propriul lor comportament are un impact substanţial asupra evenimentelor. Viziunea lor este flexibilă, căci sunt convinşi că îşi pot determina cursul vieţii prin schimbarea comportamentului personal. Oamenii din a doua categorie nu cred că propriul lor comportament are o influenţă prea mare asupra evenimentelor. Ei sunt de părere că majoritatea lucrurilor care li se petrec sunt rezultatul norocului sau ghinionului, sorţii, destinului şi al altor influenţe externe care le scapă de sub control. Dacă faci parte din această categorie, te invit să reflectezi asupra următorului aforism:

> Doi oameni au privit printre zăbrelele celulei lor.
> Unul a văzut noroiul de afară, celălalt stelele.[19]

Dacă este practicată corect, visarea lucidă îţi poate îmbunătăţi capacitatea de a vedea „stelele“ în orice situaţie te-ai afla, de a căuta în mod conştient o soluţie mai bună, de a-ţi

modela activ destinul şi de a schimba astfel perspectiva aşteptărilor tale dinspre lumea exterioară către cea interioară. Deşi, de obicei, un om nu are cum să influenţeze decisiv mediul exterior, lumea noastră lăuntrică poate fi reprogramată astfel încât să reflecte realitatea pe care o dorim. Prin adoptarea unei atitudini flexibile, ne îmbunătăţim capacitatea de a acţiona şi găsim între miriadele de realităţi potenţiale pe cea care ni se potriveşte cel mai bine şi ne reconfortează în cea mai mare măsură.

Studiul lui Ellen Langer sugerează că „atenţia sau controlul creator şi integrator al propriei experienţe de viaţă conduce la o sănătate mai bună şi la longevitate, fie direct, fie indirect, prin sporirea lucidităţii şi a adaptabilităţii".[20] Dacă această concluzie este corectă, înseamnă că experienţele onirice conştiente pot contribui la procesul de vindecare. În secţiunea următoare vom ilustra cât de eficiente pot fi visele lucide în obţinerea stării de sănătate fizică.

VINDECAREA MINȚII ȘI A CORPULUI

În anul 1979 mi-am rupt piciorul. Sunt dansator şi nu-mi puteam permite să lipsesc de la serviciu luni de zile. Pe de altă parte, medicul mi-a spus să-mi scot dansul din minte cel puţin pentru jumătate de an. De aceea, mi-am propus să visez în fiecare noapte momentul accidentului, până când am reuşit să-mi schimb în vis mişcarea greşită şi să aterizez corect pe piciorul accidentat. Am avut nevoie de mai multe încercări, dar în cele din urmă am izbutit să evit în vis momentul accidentului şi am urmărit să-mi fixez în minte cât mai clar această imagine. După numai trei săptămâni, am început să dansez din nou, fără să mai am probleme cu piciorul rănit. Trei luni mai târziu, i-am făcut o nouă vizită doctorului, dar

nu i-am spus că m-am apucat de repetiţii. Mi-a confirmat că piciorul evoluează foarte bine şi a insistat să mă ţin departe de dans. (D.M., Studio City, California)

În anul 1970, am fost lovit de o maşină în timp ce călătoream cu motocicleta. M-am ales cu un picior rupt şi cu nişte probleme la vezica biliară. Medicii chirurgi mi-au extirpat-o de urgenţă. La câteva zile după asta, am avut un vis în care se făcea că eram din nou întreg şi pluteam prin camera de spital. Mi-am văzut trupul întins pe pat, cu piciorul suspendat de un cârlig şi tuburi în toate orificiile posibile. Am plutit mai mult timp pe deasupra corpului fizic, simţind durerile provocate de răni, dar şi capacitatea corpului meu astral de a zbura prin cameră cu un sentiment extraordinar de bine. I-am spus corpului fizic că îl iubesc şi se va vindeca. Atunci m-am trezit din somn, am încetat să mai iau medicamente pentru dureri şi mi-au fost scoase toate tuburile. A doua zi i-am convins pe medici că pot merge în cârje. (R.B., Spokane, Washington)

Experienţele de mai sus sugerează că visarea lucidă poate contribui la vindecarea fizică şi psihică. Deşi această idee este o simplă speculaţie, există numeroase istorii şi relatări (inclusiv dovezi teoretice) care susţin asemenea posibilitate. În Antichitate, experienţele onirice erau folosite pe scară largă pentru vindecare. Bolnavii erau duşi să doarmă în temple pentru inducerea viselor, în încercarea de a găsi un remediu sau cel puţin un diagnostic care să le sugereze un remediu. Desigur, nu putem evalua ştiinţific validitatea acestor afirmaţii.

Cei mai mulţi oameni cred că principala funcţie a somnului şi a viselor o reprezintă odihna şi recuperarea. Această convingere populară este confirmată şi de ştiinţă. În cazul oamenilor, exerciţiile fizice conduc la un somn mai bun, în special de tip delta,

în timpul căruia sunt secretaţi hormonii de creştere, cei care declanşează dezvoltarea la copii şi repararea ţesuturilor deteriorate. Pe de altă parte, exerciţiile mentale sau stresul emoţional conduc la intensificarea somnului REM şi a procesului de visare.

Sănătatea este definită în general ca o stare de funcţionare optimă, în afara bolii şi a oricărei anormalităţi. Am început capitolul de faţă cu o definiţie foarte largă a stării de sănătate, respectiv de adaptabilitate la schimbările şi dificultăţile vieţii. Această adaptabilitate presupune o rezolvare a situaţiilor dificile fără divizarea stării de integritate a individului.

Aşa cum am mai spus, sănătatea înseamnă ceva mai mult decât simpla absenţă a bolii. Spre exemplu, dacă nu ne descurcăm într-o situaţie nouă, sănătos ar fi să învăţăm un model de comportament mai adaptabil. Această creştere psihologică ne ajută să devenim din ce în ce mai bine pregătiţi pentru a răspunde la provocările existenţei.

Fiinţele umane sunt sisteme vii extrem de complexe, structurate pe mai multe niveluri. Aşa cum scriam în *Visarea lucidă*:

> Deşi pare o simplificare excesivă, este util să facem distincţia între trei niveluri de organizare ale fiinţei noastre: cel biologic, cel psihologic şi cel social. Acestea se reflectă în identităţile noastre parţiale, exprimate prin trup, minte şi ca membru al societăţii. Fiecare din aceste niveluri le afectează pe celelalte, într-o măsură mai mare sau mai mică. De pildă, nivelul zahărului din sânge (un indicator biologic) influenţează modul în care priveşti o farfurie cu prăjituri (un indiciu psihologic) şi te poate determina chiar să furi, dacă îţi este îndeajuns de foame (un aspect social). Pe de altă parte,

> gradul în care accepţi regulile sociale îţi influenţează starea de vinovăţie (în caz că furi). Altfel spus, impactul prăjiturilor asupra psihicului tău depinde de senzaţia de foame, dar şi de câţi oameni sunt în jur. Privind lucrurile din perspectiva organizării pe cele trei niveluri, oamenii apar ca nişte „sisteme bio-psiho-sociale".[21]

Atunci când dormim, impactul pe care îl au asupra noastră schimbările care se petrec în exterior se reduce semnificativ. În această stare ne putem consacra cea mai mare parte a energiei pentru a ne recupera starea optimă de sănătate sau capacitatea de a ne adapta la mediu. Procesele de vindecare din timpul somnului sunt holistice, având loc pe toate nivelurile sistemului bio-psiho-social. Procesele de vindecare de pe nivelurile psihologice superioare se realizează probabil în timpul somnului REM. Din păcate, datorită atitudinilor şi obiceiurilor noastre mentale, visele nu-şi îndeplinesc întotdeauna corect această funcţie, aşa cum am văzut în cazul coşmarurilor.

Fiind o formă de vizualizare mentală, visarea lucidă este asociată cu reveria diurnă, cu cea hipnagogică, cu stările psihedelice induse de droguri şi cu halucinaţiile hipnotice. Dr. Dennis Jaffe şi dr. David Bresler au scris într-o lucrare comună că „imaginile mentale mobilizează puterile latente ale individului, care au un potenţial uriaş de vindecare şi de promovare a stării de sănătate".[22] Vizualizarea este folosită într-o mare varietate de tehnici vindecătoare, de la psihanaliză la modificările de comportament şi la vindecarea fizică.

Pentru a înţelege mai bine, îţi propun să analizăm una din cele mai puternice forme de vizualizare - hipnoza. Oamenii care au

vise hipnotice în timp ce se află în stări de transă adâncă au trăiri care seamănă foarte bine cu experienţele onirice conştiente. Subiecţii hipnotizaţi sunt întotdeauna parţial lucizi în visele lor, iar în stările cele mai profunde, imaginile pe care le experimentează li se par cât se poate de reale (la fel ca în cazul viselor lucide).

Subiecţii aduşi în stare de hipnoză profundă pot exercita un control remarcabil asupra funcţiilor lor fiziologice: îşi pot inhiba reacţiile alergice, îşi pot opri hemoragiile şi îşi pot induce la comandă o stare de anestezie. Din păcate, aceste efecte puternice sunt limitate, căci numai o persoană din zece sau din douăzeci poate fi adusă în stare de transă hipnotică profundă. Spre deosebire de visarea lucidă, această capacitate nu poate fi învăţată. Altfel spus, visarea lucidă are acelaşi potenţial de autovindecare ca şi transa hipnotică profundă, dar poate fi aplicată de mult mai mulţi oameni.

Să luăm un alt exemplu de folosire terapeutică a procesului de vizualizare: experienţele doctorului Carl Simonton cu pacienţii bolnavi de cancer. Dr. Simonton şi colegii săi au descoperit că cei în faze avansate, care au exersat tehnici de vindecare prin vizualizare, împreună cu tratamentele de chimioterapie şi radioterapie clasice, au supravieţuit într-o proporţie de două ori mai mare decât media indicată de statisticile naţionale.[23] Din păcate, nu se ştie dacă aceste rezultate sunt universale şi cât de precis este acest mecanism terapeutic. Potenţialul sugerat este însă uriaş.

Dovezi recente susţin ideea că realitatea experimentală sau imaginile mentale puternice influenţează fiziologia omului.[24] Visele pe care le avem cu toţii noaptea reprezintă cele mai vii imagini mentale pe care le pot trăi majoritatea oamenilor, în circumstanţe normale. De fapt, sunt atât de vii, încât ne este

imposibil să facem distincţia între ele şi realitatea din starea de veghe. De aceea, experienţele onirice conştiente sunt o sursă de vindecare cât se poate de eficientă. Studiile de laborator de la Stanford şi din alte universităţi au scos la iveală existenţa unei relaţii strânse între imaginile din vise şi răspunsurile fiziologice. Acest lucru indică faptul că în visele noastre lucide avem şansa unică de a dezvolta un grad înalt de autocontrol asupra propriului corp, care s-ar putea dovedi extrem de util în procesele de autovindecare.

Iată un text pe care l-am scris în 1985:

> În timpul viselor, generăm imagini ale unui corp oniric. De ce nu am putea iniţia în acest caz un proces de autovindecare vizualizându-l perfect sănătos? Dacă trupul din vis nu pare să fie într-o stare perfectă, îl putem vindeca simbolic în aceeaşi manieră. Investigaţiile noastre au demonstrat această posibilitate. Rămâne o întrebare la care va trebui să răspundă alte studii ştiinţifice: „În ce măsură se vindecă la nivel fizic corpul nostru, dacă reuşim să vindecăm reprezentarea din vis?“[25]

Deşi au trecut cinci ani de când a fost formulată, această întrebare nu şi-a primit răspunsul. Există în schimb numeroase relatări care, fără a fi dovedite ştiinţific, par să ofere totuşi o explicaţie.

Am descoperit că vindecarea este posibilă în visele lucide. Am avut un nodul la sân, pe care l-am extirpat în timpul unui vis lucid. Avea o structură uimitoare, geodezică, la fel ca o catedrală! O săptămână mai târziu, nodulul mi-a dispărut. (B.P., San Rafael, California)

Acum un an, mi-am sucit glezna... era foarte umflată şi nu puteam merge decât cu mare dificultate. Atunci am visat că alergam, însă mi-am amintit că-mi scrântisem piciorul, aşa că mi-am dat seama că visez. În acest moment visul a început să se destrame din cauza durerii pe care o simţea corpul fizic. Mi-am prins glezna din vis cu mâna, ceea ce m-a şi dezechilibrat puţin şi am simţit o vibraţie asemănătoare electricităţii. Uimit, m-am hotărât să trimit mici străfulgerări de lumină în jurul ei. Nu-mi mai amintesc restul visului, dar când m-am trezit dimineaţa, durerea îmi dispăruse aproape de tot şi m-am putut deplasa mult mai uşor. (C.P., Mount Prospect, Illinois)

Nu putem şti sigur dacă visele lucide au avut vreo legătură cu vindecarea descrisă mai sus. Poate că nodulul lui B.P. ar fi dispărut şi fără visul respectiv, la fel cum glezna lui C.P. s-ar fi putut vindeca fără ca el să facă ceva în experienţa onirică. Singura cale de a determina potenţialul vindecător real al viselor lucide este cercetarea ştiinţifică.

Capitolul 12

Viața este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii

Sunt singur în camera mea, când – deodată – îmi dau seama că visez. După ce mă amuz cu câteva salturi prin aer, până la tavan, mă gândesc ce pot face în continuare. Să zbor undeva? Să vizitez pe cineva? Îmi amintesc de intenţia mea de a afla semnificaţia profundă a vieţii şi mă hotărăsc să-i dau curs. Îmi dau seama că prefer să ies afară, aşa că mă îndrept către bucătărie. Aici o găsesc pe sora mea, care pregăteşte ceva pe aragaz. O întreb dacă vrea să vină să zburăm împreună. Îmi răspunde că nu, căci tocmai îşi face un ceai. Îi spun că mă incită gândul plecării într-o aventură şi că voi reveni mai tarziu.

Este seară. Stelele strălucesc cu putere pe bolta senină. Plutesc pe spate, relaxat, privind cerul de deasupra mea. Remarc în treacăt că luna nu este vizibilă şi presupun că a apus deja. Totuşi, mi-ar plăcea să o văd şi îmi imaginez că aş putea s-o zăresc dacă m-aş ridica suficient de mult în atmosfera Pământului. Încep imediat să urc, în aceeaşi poziţie.

Ajung în zona unor linii de înaltă tensiune şi am o ezitare, întrebându-mă cum va reacţiona corpul meu dacă voi trece printre ele. Îmi spun imediat cu voce tare: „Hei, al cui vis este acesta? Nu există nici un obstacol!“ Mă trezesc dincolo de liniile de înaltă

tensiune şi îmi continuu ascensiunea ceva mai rapid.

În acest moment mă hotărăsc să vizitez Luna. Îmi întind mâinile în faţă şi încep să zbor în sus, cu o viteză din ce în ce mai mare. Curând zăresc un corp ceresc rotund. Îmi cobor braţele ca să văd mai bine şi am un adevărat şoc. Mă aşteptam să fie Luna, dar în realitate este imaginea Pământului privit din spaţiul cosmic! Viziunea este încântătoare. Planeta noastră arată ca o nestemată, cu verde şi albastru blând, pictate ici şi colo cu alb.

După şocul iniţial apare instantaneu o stare de exaltare. Fac salturi de fericire prin spaţiul cosmic, bătând din palme ca un copil. Întotdeauna mi-am dorit să ajung aici. Trăiesc fiori de bucurie şi sentimentul unei mari împliniri.

Devin atât de entuziasmat, încât trebuie să-mi reamintesc să mă potolesc, ştiind că, dacă îmi pierd echilibrul interior, m-aş putea trezi. Mă uit în jur. Plutesc printr-un spaţiu imens, negru, dar luminat puternic de nenumăratele stele şi – cumva – foarte viu. Senzaţia este aproape palpabilă. Mi se pare că „aud" cu întreaga mea fiinţă această tăcere asurzitoare, la fel cum se petrece uneori într-o pădure deasă. Experienţa este indescriptibilă.

Încep acum să mă îndepărtez de stele şi de Pământ, care se face din ce în ce mai mic, până când dispare complet. În curând, ajung să văd întregul sistem solar şi celelalte galaxii rotindu-se armonios, dar micşorându-se pe măsură ce mă depărtez. Colind prin spaţiu într-o stare de uimire profundă. Trăiesc sentimentul că sunt înconjurat de un ocean de energie eternă.

Îmi amintesc din nou de intenţia mea şi mă hotărăsc să pun o întrebare. Nu prea ştiu cum să o formulez şi regret faptul că nu am făcut asta în starea de veghe. Momentul este prea favorabil însă şi nu doresc să-l ratez. De aceea, întreb: „Care este semnificaţia Universului?" Sună pretenţios, aşa că încerc să reformulez

întrebarea: „Aş putea afla sensul Universului?".

Răspunsul îmi vine în cea mai neaşteptată formă. Din întuneric se naşte o imagine. Pare un fel de model molecular viu sau de ecuaţie matematică. Este o reţea extrem de complexă, tridimensională, alcătuită din linii subtile care strălucesc ca nişte neoane. Se află într-o continuă schimbare, se multiplică la infinit, până când umple întregul Univers cu structurile sale din ce în ce mai complexe şi intercorelate.

Această mişcare de creştere nu are nimic haotic, ci urmează un plan precis. Este rapidă, dar în acelaşi timp nu pare să se grăbească deloc. După ce îi urmăresc o vreme expansiunea, hotărăsc să mă întorc pe Pământ. Când ajung aproape de casă, îi adresez Universului un sincer: „Mulţumesc! Mulţumesc!" pentru spectaculoasa viziune pe care mi-a oferit-o. Mă trezesc într-o stare beatifică, cu un respect plin de iubire faţă de Univers.

Experienţa mi-a lăsat o senzaţie de uimire şi recunoştinţă faţă de splendoarea nelimitată a naturii şi de măreţia fără seamăn a forţei creatoare a macrocosmosului. A fost ca şi cum aş fi descoperit firele invizibile care leagă toate lucrurile între ele – structura moleculară intimă care stă la baza întregului Univers. A fost cu adevărat o experienţă impresionantă şi emoţionantă, care m-a făcut să cred că sunt eu însumi o parte unică şi esenţială a planului divin. Am ajuns la concluzia că Dumnezeu este simultan în interiorul şi în exteriorul nostru. (P.K., San Francisco, California)

În timpul unui vis lucid, m-am trezit absorbit într-un fel de vid infinit. Nu mai eram „eu", ci „noi". Acest „noi" era o sferă de lumină pură care strălucea în întuneric. Eram unul din numeroasele centre elevate situate la suprafaţa acestui Soare al Fiinţei. Împreună, alcătuiam o reţea integrată de energie şi conştiinţă. Deşi

puteam opera independent unii de ceilalţi, crezul nostru colectiv era unul singur, permiţându-ne să lucrăm într-o armonie perfectă. Nu aveam un corp sau o minte. Eram cu toţii energie pură şi conştiinţă omniscientă. Toţi opuşii se completau perfect şi se anulau reciproc.

Cred că în întreaga galaxie se auzea o vibraţie sonoră, dar nu-mi mai amintesc cu precizie cum suna. Mai târziu, am creat un dreptunghi în acel vid: era poarta de intrare în viaţa terestră. Am creat scenele naturii, apoi m-am integrat în ele şi am luat o formă de om, pentru a le putea experimenta. În total, erau aproximativ zece scene. În tot acest timp, conştiinţa mea nu era deloc separată de restul. Eram cu toţii una, deşi în această totalitate existau noduri individuale de conştiinţă. În timpul acestui vis am avut o stare de luciditate extrem de intensă. (C.C., Whittier, California)

Acum un an, studiam religiile orientale, îndeosebi budismul, jainismul şi hinduismul. În acea perioadă am avut un vis lucid în care am experimentat ceea ce orientalii numesc dansul lui Shiva. *Mai întâi, mi-a apărut o statuie hindusă foarte veche. În timp ce o priveam, întreaga mea perspectivă a început să se schimbe. Scena semăna cu o imagine de televiziune „cu purici" (în care semnalul nu este prins bine). Chiar m-am întrebat dacă nu cumva mi s-a desprins retina de nervul optic.*

Apoi mi-am dat seama că visez şi ceea ce percepeam era energia primordială care stă la baza Universului. M-am simţit una cu tot ce mă înconjura. Era ca şi cum aş fi descoperit eternitatea. Timpul părea să se fi oprit sau poate că ajunsesem într-o dimensiune care îl transcende. (T.D., Clarksville, Tennessee)

Fenomenul final este o explozie de lumină. Această lumină nu mi-a apărut decât în visele lucide, dar, în mod evident, nu a fost provocată de vreo acţiune

anume de-a mea. A apărut fie în timp ce mă aflam în întuneric, fie într-o încăpere, fie atunci când eram în mijlocul unei activităţi religioase. De regulă, îmi apare ca un soare care coboară către creştetul capului, până când nu mai percep altceva decât o strălucire intensă. Celelalte imagini dispar. În asemenea momente, devin conştient de prezenţa lui Dumnezeu şi simt o fericire spontană. Atâta timp cât îmi focalizez atenţia asupra luminii, îmi pierd conştiinţa corpului din vis.

O asemenea pierdere a conştiinţei de sine în prezenţa lui Dumnezeu este sinonimă cu experimentarea transcendenţei. Aceasta este experienţa pe care o trăiesc, indiferent de explicaţia ei. Explozia de lumină, prezenţa lui Dumnezeu, fericirea fără măsură (numită de unii beatitudine) şi devoţiunea reprezintă fenomenele cel mai des citate în literatura mistică. Personal, nu am trăit aceste experienţe decât în contextul viselor lucide.[1]

„Ce sunt aceste întrebări eterne care ne urmăresc, despre unde şi cum, de unde şi de ce?“, scria Sir Richard Burton în *Kasidah*.[2] Încă de când a apărut gândirea, oamenii s-au întrebat într-o formă sau alta: „De ce mă aflu aici?“. Fiecare dintre ei a primit propriul său răspuns, dar puţine dintre acestea au fost transpuse în cuvinte.

De pildă, când Keelin şi-a pus în visul lucid relatat mai sus întrebarea: „Pot afla care este sensul Universului?“, a primit un răspuns în care a avut acces la o ecuaţie matematică vie şi complicată, cu mult peste capacitatea ei de înţelegere intelectuală. Unii ar putea considera că acesta e un răspuns negativ: „Nu, nu poţi!“. Dar intelectul nu este organul cel mai potrivit pentru a înţelege sensul vieţii.

Peter Brent a comentat problema într-un articol consacrat practicilor sufite.

> Noi creăm, cel puţin într-o oarecare măsură, realitatea de care suntem conştienţi, în funcţie de simţul pe care îl folosim pentru a o înţelege. Dacă îi arăţi unui câine o carte de filozofie, se va folosi de simţul mirosului pentru a-şi da seama despre ce este vorba. El are o serie de categorii – hrană/ne-hrană, câine/ne-câine şi aşa mai departe – care îi servesc drept criterii pentru a evalua scenele care îi furnizează datele primare. Privind cartea din perspectiva acestora, îşi va pierde foarte curând interesul pentru ea. Acest lucru nu se datorează vreunui defect al simţului său olfactiv, ci faptului că instinctul şi experienţa îl obligă să se folosească de un simţ nepotrivit pentru sarcina respectivă. În mod similar, este posibil ca maniera în care percepem noi lumea să nu fie doar inadecvată din punct de vedere al simţurilor pe care le folosim, ci de-a dreptul nerelevantă, pentru simplul motiv că ne folosim de alte simţuri decât cele potrivite în acest scop.[3]

Care este simţul cu care putem percepe semnificaţia ascunsă a vieţii? Brent susţine că este o formă de intuiţie care nu poate fi cultivată decât sub conducerea unui ghid spiritual care dispune deja de această calitate. Dacă are dreptate, rezultă că visele lucide au limite, care nu pot fi depăşite decât sub îndrumarea unui maestru.

Chiar şi aşa, ele pot oferi oricui un crâmpei din infinitate, intuiţia unei lumi mai vaste, ce transcende cu mult realitatea cu care suntem obişnuiţi. Oricare ar fi convingerile tale legate de

spiritualitate şi de natura Sinelui, te poţi folosi de visele lucide pentru a-ţi sonda profunzimile identităţii şi pentru a-ţi traversa frontierele lumii interioare.

Un vehicul pentru explorarea realităţii

Maestrul tibetan Tarthang Tulku obişnuia să spună:

> Visele sunt un rezervor de cunoaştere şi experienţă, dar foarte puţini oameni le folosesc ca vehicul pentru explorarea realităţii.[4]

Timp de mai bine de un mileniu, budiştii tibetani s-au folosit de visarea lucidă ca de un instrument pentru a experimenta natura iluzorie a realităţii personale şi ca parte integrantă dintr-un set de tehnici menite să conducă adeptul către iluminare şi către descoperirea naturii supreme a Sinelui.

Sufiţii s-au folosit la rândul lor de experienţele onirice conştiente în scopuri spirituale. Faimosul mistic sufit spaniol Muhiyuddin Ibn El-Arabi, care a trăit în secolul al XII-lea, le recomanda adepţilor „să-şi controleze gândirea din vis. Antrenarea acestei lucidităţi... aduce mari binefaceri omului. Oricine ar trebui să facă eforturi pentru a dobândi această capacitate nepreţuită".[5]

Iată cum explică Tarthang Tulku efectele extraordinare ale visării conştiente: „Experienţele la care avem acces în timpul viselor lucide pot fi transferate apoi în lumea reală. Spre exemplu, putem învăţa să transformăm imaginile înspăimântătoare din somn în imagini senine. Folosind acelaşi proces, ne putem transmuta emoţiile negative pe care le avem în timpul zilei, alchimizându-le într-o mai mare luciditate. În acest fel putem

folosi experienţele onirice pentru a ne dezvolta o mai mare flexibilitate în viaţa cotidiană.“[6]

„Printr-o practică perseverentă,“ continuă el, „vom ajunge să percepem diferenţe din ce în ce mai mici dintre starea de veghe şi cea de vis. Experienţele din starea de veghe vor deveni tot mai vii şi mai variate, ca urmare a rafinării conştiinţei... Acest tip de luciditate, care are la bază practica viselor conştiente, poate conduce la crearea unui echilibru interior. Luciditatea hrăneşte mintea într-un fel de pe urma căruia va beneficia întregul organism. Conştiinţa iluminează aspecte mentale invizibile până atunci, ajutându-ne să explorăm noi faţete ale realităţii“.[7]

Potrivit *Doctrinei stării de vis*, străvechi manual tibetan de yoga experienţelor onirice, practica anumitor forme de control conduce la posibilitatea de a visa absolut orice.[8] Tulku face o afirmaţie similară: „Yoghinii avansaţi pot face orice doresc în visele lor. Ei se pot transforma în dragoni sau în păsări mitice, pot deveni mai mari sau mai mici, pot dispărea, se pot întoarce în copilărie pentru a retrăi anumite experienţe sau pot zbura prin spaţiu“.[9]

Împlinirea tuturor dorinţelor prin intermediul viselor lucide sună foarte atrăgător, dar yoghinii tibetani se folosesc de această putere în scopuri mult mai înalte decât simpla obţinere a plăcerii. În viziunea lor, visarea conştientă reprezintă „un vehicul pentru explorarea realităţii“, o şansă de a experimenta şi a realiza natura subiectivă a stării onirice şi, prin extensie, a stării de veghe. În concepţia lor aceasta este realizarea supremă.

Înţelegerea faptului că experimentarea realităţii este mai degrabă subiectivă decât directă şi autentică poate avea şi implicaţii practice. Potrivit lui Tulku, dacă ne privim toate experienţele drept subiective şi deci asemănătoare unui vis, „toate

conceptele şi identităţile pe care ni le-am asumat până acum încep să dispară. Cu cât simţul identităţii devine mai puţin rigid, cu atât mai neînsemnate ni se par problemele pe care le avem. Simultan, ni se dezvoltă un nivel de conştiinţă mult mai profund.[10] În consecinţă, chiar şi cele mai grele lucruri încep să ni se pară uşoare şi plăcute. Realizarea faptului că totul este un vis conduce la atingerea stării de conştiinţă pură. Invers, cea mai bună modalitate de a atinge această stare este aceea de a realiza că toate experienţele au aceeaşi natură ca şi visul".[11]

Un comentariu la *Doctrina stării de vis* explică faptul că yoga viselor nu poate fi înţeleasă decât printr-o practică îndelungată şi prin acumularea unei experienţe foarte mari. Călătoria nu poate fi încheiată decât dacă experienţa practică însoţeşte în permanenţă cunoaşterea teoretică. Cei care urmează până la capăt yoga viselor învaţă următoarele principii:

1. VISELE POT FI SCHIMBATE LA VOINŢĂ

„...materia sau forma, în aspectele ei dimensionale (mai mare sau mai mică) şi numerice (una sau mai multe), se supune în întregime voinţei celui care şi-a dezvoltat puterile mentale prin practica yoga".[12] Ca rezultat al perseverenţei sale, yoghinul învaţă că orice vis poate fi transformat prin simpla sa voinţă. Majoritatea celor care au vise lucide ştiu deja acest lucru, din experienţă. Îţi reamintesc, de asemenea, discuţia pe care am avut-o în Capitolul 5 despre puternicele efecte ale aşteptărilor asupra conţinutului experienţelor onirice.

2. VISELE SUNT INSTABILE

„Următorul pas constă în învăţarea faptului că în starea de vis toate formele sunt simple jocuri ale minţii, fiind la fel de

instabile ca orice miraj".[13] Subiecţii experimentaţi cunosc şi acest aspect din practica lor. Visele sunt la fel de realiste, dar nu şi la fel de stabile ca evenimentele şi conjuncturile stării de veghe.

3. PERCEPŢIILE DIN STAREA DE VEGHE SUNT LA FEL DE IREALE CA ŞI CELE DIN VISE

„Următorul pas constă în învăţarea faptului că natura esenţială a formei şi a tuturor lucrurilor percepute de simţuri în starea de veghe este la fel de ireală ca şi reflexiile acestora în starea de vis, ambele stări fiind de natură samsara-ică", adică iluzorie.[14] În această etapă, cunoaşterea yoghinului este mai degrabă teoretică decât practică. Tot în Capitolul 5 am arătat că starea de vis şi cea de veghe folosesc acelaşi proces perceptual pentru a ajunge la reprezentările mentale sau la modelele despre lumea exterioară. Indiferent dacă aparţin universului oniric sau realităţii cotidiene, aceste modele sunt la fel de subiective. De aceea, trebuie considerate simple iluzii, nefiind totuna cu lucrurile pe care le reprezintă, la fel cum o hartă nu este totuna cu teritoriul pe care îl descrie, iar un meniu nu este totuna cu masa propriu-zisă.

4. MAREA REALIZARE: TOTUL ESTE UN VIS

„Pasul final conduce la Marea Realizare, potrivit căreia tot ce există în *samsara* (în lumea fenomenală spaţio-temporală) este la fel de ireal ca un vis".[15] Dacă ar fi să comparăm mintea cu un televizor, Marea Realizare ar echivala cu înţelegerea faptului că tot ce ne apare pe ecran reprezintă doar imagini, adică o iluzie. Pe de altă parte, simpla înţelegere a faptului că „mintea nu poate conţine altceva decât gânduri" nu este suficientă pentru a trăi Marea Realizare, care înseamnă o experienţă directă, nu o teorie.

Din acest punct de vedere, „Creaţia Universală... şi toate obiectele fenomenale care există sunt considerate parte din Visul

Suprem".[16] Yoghinii experimentează direct această nouă perspectivă asupra realităţii.

5. FUZIUNEA

„Odată cu trezirea acestei Înţelepciuni Divine, aspectul microcosmic al Macrocosmosului se trezeşte plenar; picătura de rouă se uneşte din nou cu Marea Strălucitoare, în beatitudinea *nirvana*-ică a Unităţii, caracterizată prin posesiunea tuturor posesiunilor şi fuziunea cu Cunoscătorul Atotcunoaşterii, Creatorul tuturor creaţiilor – Mintea Unică, Realitatea Însăşi".[17] De data aceasta, în loc de alte comentarii, prefer să ofer un citat din Ludwig Wittgenstein: „Când un subiect te depăşeşte, mai bine păstrează tăcerea".

Cu siguranţă, acest tip de cunoaştere nu va putea fi supus niciodată verificării publice şi testării ştiinţifice. Această afirmaţie nu reduce cu nimic valoarea experienţelor mistice, căci nu avem motive să credem că limitele ştiinţei sunt neapărat identice cu limitele cunoaşterii. Pe de altă parte, nu dorim nici să spunem că trebuie să urmezi neapărat căile yogăi tibetane a viselor pentru a ajunge la propria realizare a „Înţelepciunii Divine". Metodele şi simbolistica acestor şcoli mistice au fost concepute pentru contextul cultural al Tibetului. Dacă doreşti sincer să-ţi atingi potenţialul suprem, unicul sfat pe care ţi-l putem da este să-ţi găseşti un maestru care să-ţi vorbească în limba pe care o înţelegi.

Cunoaşterea de sine

Nasruddin s-a dus la bancă pentru a încasa un cec. Funcţionarul l-a întrebat dacă se poate identifica.

- Da, pot, i-a răspuns Nasruddin, scoţând din buzunar o oglindă şi examinându-se în ea. Eu sunt. E în regulă.[18]

Imaginea pe care o avem despre noi înşine nu este neapărat una cu realitatea. Noi nu suntem cine credem că suntem în visele noastre (şi nici în starea de veghe). Îţi poţi da cu uşurinţă seama de acest aspect în următorul vis lucid pe care îl vei avea. Întreabă-te care este natura lucrurilor pe care le ai în faţă. Spre exemplu, te-ai putea afla la o masă onirică, cu picioarele sprijinite de solul oniric. Pantofii din picioarele tale sunt onirici, picioarele însele aparţin acelei lumi, la fel şi restul corpului, deci eul în ansamblul lui trebuie să fie oniric! Tot ce trebuie să faci este să reflectezi asupra situaţiei din vis pentru a-ţi da seama că persoana cu care te identifici în vis nu are cum să fie una cu tine. Ea este doar o imagine, un model mental al propriului sine, sau, ca să folosim un termen freudian, este „ego-ul" tău.

Văzând că ego-ul nu este totuna cu Sinele tău, îţi va fi mai uşor să să nu te mai identifici cu el. Dacă vei renunţa să te identifici cu el, îl vei putea schimba cu uşurinţă. Simpla recunoaştere a faptului că ego-ul reprezintă un model simplificat al Sinelui îţi va oferi un model mai corect al acestuia din urmă, astfel încât să nu mai confunzi harta cu teritoriul pe care îl reprezintă ea.

Dacă vei putea să-ţi percepi obiectiv ego-ul şi rolul său de reprezentant şi slujitor al Sinelui, nu vei mai fi nevoit să te lupţi cu el. În orice caz, nu vei putea scăpa de el şi oricum, acest lucru nu ar fi de dorit, căci ego-ul este necesar pentru a putea funcţiona eficient în această lume. Faptul că atât ego-ul, cât şi Sinele se recomandă ca fiind „eu" reprezintă o sursă de mare confuzie. Întotdeauna bine informat, ego-ul spune: „Eu sunt ceea ce cunosc despre mine", în timp ce Sinele spune simplu: „Eu sunt".

Dacă ştim că nu suntem una cu ego-ul nostru, putem deveni suficient de detaşaţi pentru a fi obiectivi în legătură cu noi înşine, ca în gluma cu acel călugăr care se lăuda în faţa lui Nasruddin:

> - Sunt atât de detaşat, încât nu mă gândesc decât la ceilalţi, niciodată la mine.
> - Ei bine, îi răspunde Nasruddin, eu sunt atât de obiectiv, încât mă pot privi pe mine însumi ca şi cum aş fi altcineva. De aceea, îmi pot permite să mă gândesc oricând doresc la mine.[19]

Cu cât ne identificăm mai puţin cu cel care credem că suntem, cu atât predispoziţia de a ne descoperi adevărata identitate este mai mare. Iată ce scria în această privinţă maestrul sufit Tariqavi:

> Până nu te cunoşti pe tine însuţi, nu poţi avea o cunoaştere, ci doar opinii. Opiniile se nasc din obişnuinţe şi din ceea ce consideră oamenii drept convenabil.
> Studiul Căii include şi întâlnirea cu Sinele. Voi nu v-aţi cunoscut încă pe voi înşivă. Singurul avantaj al cunoaşterii celorlalţi este că unul dintre ei v-ar putea face cândva cunoştinţă cu voi înşivă.
> Înainte ca acest lucru să se petreacă, îţi vei imagina de nenumărate ori că te cunoşti. Adevărul este că atunci când te cunoşti pe tine însuţi, atingi o cunoaştere permanentă, care nu se compară cu nici o altă experienţă de pe pământ.[20]

Înainte de a apărea dorinţa sinceră de a te întâlni cu Sinele

tău, împlinirea dorinţelor şi necesităţilor ego-ului ţi se vor părea mult mai atrăgătoare. Acest proces este natural şi ar fi contraproductiv şi frustrant să încerci să cauţi alte aspecte mai sublime ale Sinelui atâta timp cât ego-ul încă mai tânjeşte după satisfacerea pasiunilor sale în timpul stării de veghe.

În mod similar, nu trebuie să cauţi niciodată transcendenţa doar pentru a scăpa de o experienţă neplăcută. Aminteşte-ţi visul cu demoni al lui van Eeden. Mai întâi de toate, trebuie să-ţi rezolvi problemele la nivel personal. Nu este exclus însă ca, după ce ţi-ai rezolvat problemele în interiorul visului şi după ce ţi-ai satisfăcut suficiente dorinţe, să simţi nevoia de a descoperi posibilităţi noi, mai presus de tot ce ai cunoscut sau ţi-ai imaginat vreodată. Ai putea urmări chiar o întâlnire cu Sinele.

ABANDONAREA DE SINE

Tocmai intram în holul liceului meu, când am devenit conştient. Eram fericit că sunt lucid, la fel ca în viaţa reală. Mi-am propus să ies la lumină, în aer liber, cum îmi place să fac de obicei. Am ajuns la uşă dar am constatat că era blocată de un camion parcat în faţa clădirii. Ştiind că sunt în propriul meu vis, am reuşit să deschid uşa atât cât să-mi scot o mână afară şi să împing camionul fără nici un efort.

Aerul era curat, cerul senin, peisajul pastoral - de un verde strălucitor. Am început să alerg prin iarbă şi deodată m-am ridicat fericit în văzduh. În timp ce zburam pe deasupra copacilor, m-am agăţat între ramurile lor şi a trebuit să mă desprind de ele. M-am ridicat ceva mai sus şi am continuat să plutesc pe o distanţă de câteva sute de metri. Între timp, mi-a trecut prin minte un gând: „Am zburat de atâtea ori până acum. Ce-ar fi să încerc o meditaţie în

aer?". Ca de obicei, am invocat graţia Celui de Sus, spunând cu voce tare: „Tată ceresc, ajută-mă să extrag cât mai multe beneficii din această experienţă!". M-am lăsat apoi pe spate şi am încetat să-mi mai controlez zborul, fără să mă tem că aş putea cădea. Am continuat să planez prin aer, cu ochii închişi, scăldat în razele de soare care îmi mângâiau faţa, umplându-mă de lumină. Mă simţeam ca o pană care pluteşte agale prin aer. Timp de cinci minute, am încercat să-mi golesc mintea de gânduri, fără să forţez, aşa cum procedez ori de câte ori meditez în starea de veghe. Cu cât mintea se golea mai tare de gânduri, cu atât mai intensă devenea starea mea de luciditate şi de fericire. Experienţa a fost de-a dreptul extatică. Treptat, am devenit conştient de corpul meu întins pe pat şi m-am trezit, cu o bunăstare interioară greu de descris în cuvinte.[21]

Intru în biserică şi ştiu că trebuie să iau cuvântul. Întreaga congregaţie cântă imnul 33 dintr-o carte cu coperţi roşii. În timp ce mulţimea îşi continuă practicile preliminare, mă hotărăsc să ies afară, la aer, ca să mă reculeg. Sunt puţin îngrijorat şi speriat, căci nu ştiu încă despre ce voi vorbi. Mă aşez în iarbă şi, dintr-o dată, găsesc un subiect care mi se pare foarte potrivit: „Calea abandonării de sine".

În acest moment, privesc cerul către Răsărit şi văd o sferă de lumină albă, de câteva ori mai mare decât Luna. Îmi dau seama că visez. Încep să scot exclamaţii de bucurie, căci sfera vine după mine. Văzând asta, Lumina se retrage pe cer, ca şi cum ar aştepta un răspuns mai potrivit din partea mea. Ştiu că trebuie să-mi întorc privirea în altă direcţie şi să rămân aşa, plin de credinţă. Între timp Lumina începe să coboare. Când se apropie, aud o voce de femeie spunându-mi: „Ai făcut bine lăsând această Lumină să se reflecte în tine. Acum însă trebuie să-i îngădui să iasă în afara ta".

Atmosfera devine încărcată şi solul pare să fi luat foc. Simt vibraţii în creştetul capului, din care începe să se reverse Lumina. Mă trezesc.[22]

Pentru a putea transcende paternul ego-ului lumesc, cel care visează conştient trebuie să renunţe la controlul asupra visului, să se abandoneze în faţa unui principiu superior. Conceptul dăruirii de sine este ilustrat de cele două vise relatate mai sus. Dar viziunea asupra acestui principiu superior diferă probabil de la om la om, în funcţie de educaţie, de modul de a privi viaţa şi de înclinaţia fiecăruia către trăirile mistice.

În termeni religioşi, una din temele comune ale acestui gen de trăiri este *abandonarea în faţa voinţei lui Dumnezeu.* Dacă nu-ţi place sau nu înţelegi terminologia religioasă, îţi poţi manifesta dorinţa de abandonare de sine într-o manieră diferită. În contextul celor discutate mai sus, ai putea folosi formula: „Mă abandonez în faţa Sinelui meu superior". Indiferent ce crezi despre natura reală a Sinelui tău, cedarea controlului dinspre cel care crezi că eşti către cel care eşti cu adevărat va fi cu siguranţă un pas înainte. Sinele real include tot ceea ce ştii, atât conştient, cât şi inconştient; de aceea, deciziile sale vor fi mai înţelepte decât cele ale ego-ului.

Chiar dacă abandonezi controlul asupra visului, e bine să-ţi păstrezi luciditatea. În caz contrar, pasiunile şi aşteptările ego-ului vor prelua rapid comanda asupra experienţei onirice. În plus, conştienţa te poate ajuta să reacţionezi creativ şi intuitiv, în funcţie de direcţia în care te duce visul, amintindu-ţi că nu este necesar să refuzi experienţele noi din cauza fricii de necunoscut.

Supremul Absolut reprezintă o formulă extrem de fericită a idealului transcendent. Practic, nu poţi face nici o presupunere

asupra acestuia, cu excepţia faptului că orice ar fi, el este anterior tuturor celorlalte lucruri şi implicit mai important decât ele. Cele două relatări care urmează descriu ce se poate petrece dacă persoanele care visează conştient pornesc în căutarea Supremului Absolut. Prima relatare îi aparţine lui Scott Sparrow.

Mă aflu în faţa unui mic altar, pe care există mai multe figurine. La început, văd un bou. Privesc lateral, apoi mă uit din nou la altar şi constat că boul a fost înlocuit de un dragon. Îmi dau seama că visez. Îmi întorc din nou privirea şi îmi spun cu voce tare că atunci când voi privi din nou altarul, voi vedea principiul suprem. Îmi întorc lent privirea şi deschid ochii. Pe altar se află figura unui om în meditaţie. Un val uriaş de emoţie şi energie mă copleşeşte. Alerg afară, într-o stare extatică.[23]

Sparrow povesteşte că acest vis i-a arătat ce formă are Supremul Absolut pentru el, servindu-i, după cum afirmă, drept „etalon în funcţie de care să-mi pot evalua experienţa interioară".[24] Totuşi nu trebuie să uiţi că orice idol (orice idee sau convingere fixă) poate inhiba creşterea ulterioară.

Cea de-a doua relatare se referă la unul din cele mai memorabile şi mai semnificative vise pe care le-am avut.

Acum câţiva ani, într-o dimineaţă târzie, m-am pomenit şofând pe un drum oniric, încântat la culme de frumuseţea peisajului şi perfect conştient că visez. După ce am mai condus o vreme, am văzut o autostopistă extrem de atrăgătoare care îmi făcea semn să o iau în maşină. Am avut un impuls puternic să opresc şi s-o iau cu mine, dar mi-am spus: „Am mai avut asemenea vise. Ce-ar fi să urmăresc ceva nou?". De aceea, am trecut pe lângă ea, hotărându-mă să caut în schimb Supremul Absolut. De îndată ce m-am abando-

nat în faţa acestei idei, maşina s-a ridicat în aer, înaintând rapid, după care a căzut înapoi, în timp ce eu mi-am continuat singur zborul printre nori. Am trecut mai întâi de o cruce, de o Stea a lui David şi de alte simboluri religioase. Ridicându-mă şi mai sus, dincolo de nori, am ajuns într-un tărâm mistic nelimitat: era un vid infinit umplut numai de iubire, un spaţiu nesfârşit în care mă simţeam acasă. Eram copleşit de fericire, aşa că am început să cânt un imn de recunoştinţă şi devoţiune. Vocea mea era absolut uluitoare, acoperind întreaga gamă de note, de la cele mai grave sunete pe care le poate scoate un bas până la cele mai înalte, ale unei soprane. Simţeam că pot îmbrăţişa întregul cosmos cu rezonanţa vocii mele.[25]

Acest vis mi-a conferit o conştiinţă de sine mult dilatată. Mă simţeam de parcă aş fi descoperit o altă formă de existenţă. Îmi percepeam eu-l obişnuit ca o picătură în acest mare ocean. Desigur, nu pot evalua cât de mult s-a apropiat o asemenea viziune de natura supremă a realităţii (dacă aceasta chiar există), deşi trăirea mi-a lăsat o senzaţie de certitudine absolută.

Oricât de convingătoare pot părea aceste experienţe la momentul respectiv, validitatea lor este greu de apreciat în termeni absoluţi. După cum a repetat de atâtea ori George Gillespie, faptul că cineva accesează în vis o realitate transcendentă, pe care o putem numi Dumnezeu, Vidul, Nirvana şi aşa mai departe, nu ne îndreptăţeşte să credem că cel care visează a cunoscut-o cu adevărat.[26] Altfel ar fi ca şi cum am crede că dacă ai visat că ai câştigat la loterie, te vei trezi bogat peste noapte. De aceea, mai înţelept ar fi să păstrezi întotdeauna o rezervă atunci când evaluezi asemenea experienţe. Nu uita că, la urma urmei, sunt simple vise şi pot conduce cu uşurinţă la amăgire. Nu spun

să le priveşti cu neîncredere, dar nici nu trebuie să crezi orbeşte în ele. Important este să păstrezi amintirea lecţiei primite, învăţând că viaţa înseamnă ceva mai mult decât pare la prima vedere. Psihologul Charles Tart recomandă şi el aceeaşi precauţie în interpretarea acestor trăiri.

> Cunoaşterea sau experienţa stărilor psihice, meditaţia, visele lucide şi cele comune, stările de conştiinţă modificată, experienţele mistice şi cele psihedelice – toate acestea pot deschide mintea către noi orizonturi, ajutând-o să-şi transceandă limitele obişnuite. Tot ele pot provoca însă şi cele mai convingătoare iluzii, atât de extatice şi de „reale", încât cu greu poţi fi convins că nu au fost adevărate. De aceea este atât de importantă cultivarea discernământului. O minte prea deschisă poate cădea uneori mai uşor în capcană decât o minte mai rezervată, dar mai echilibrată.[27]

Fariba Bogzaran a realizat un studiu despre ceea ce se petrece cu oamenii care caută în mod deliberat Divinul în visele lucide. Ea şi-a focalizat cercetarea asupra efectului pe care l-au avut concepţiile lor anterioare şi calea aleasă de aceştia pentru a se apropia de Dumnezeu. Unii oameni şi-L imaginează pe Dumnezeu ca o entitate personală: un bătrân înţelept, Christos sau o mamă plină de compasiune. Alţii preferă să vadă în El forţa care a creat universul sau o altfel de putere intangibilă şi impersonală. În mod semnificativ, dintre toţi subiecţii studiaţi de Fariba Bogzaran, care au reuşit să se întâlnească în visele lor lucide cu imaginea Supremului Absolut, mai mult de 80% dintre cei care cred într-o divinitate personală L-au întâlnit pe Dumnezeu reprezentat ca persoană. La fel, mai mult de 80%

dintre cei care cred într-o divinitate impersonală au trăit experienţa supremă într-o formă abstractă, nu personalizată.

Calea pe care se apropie oamenii de divinitate influenţează, de asemenea, situaţia din vis. Bogzaran şi-a împărţit subiecţii în două grupe: cei care Îl căutau activ pe Dumnezeu în visele lor şi cei care se abandonau, deschizându-se în faţa oricărei experienţe în care ar fi preferat ca Divinul să vină la ei. Diferenţa de abordare a fost evidentă încă din faza în care şi-au exprimat intenţia. Căutătorii dinamici au avut tendinţa să afirme pe şleau că vor „să-L caute pe Dumnezeu" în visele lor lucide, în timp ce aceia care preferau să se abandoneze în faţa Voinţei Divine nu-şi doreau decât să „experimenteze Divinul" sau să se deschidă în faţa lui. În mod surprinzător, deşi păreau să aibă mai puţine aşteptări în privinţa apariţiei lui Dumnezeu, cei care s-au abandonat au experimentat mai multe întâlniri cu divinitatea decât cei din grupul oironauţilor activi. Deseori s-au întâlnit cu o reprezentare a Supremului Absolut, deşi nu o urmăreau cu tot dinadinsul. Mulţi dintre căutătorii activi L-au întâlnit şi ei pe Dumnezeu, de regulă în forma în care şi-L reprezentau.

Studiul arată că preconcepţiile au un efect foarte mare asupra experienţelor mistice pe care le trăim în incursiunile onirice conştiente, mai ales dacă le căutăm în mod deliberat. Putem spune însă că nu ne întâlnim cu Dumnezeu atunci când trăim o asemenea experienţă mistică în vis? Nu cred că avem dreptul să spunem aşa ceva. Divinitatea poate lua o formă diferită pentru fiecare individ în parte, iar preconcepţiile noastre riscă să nu fie altceva decât imaginea pe care o proiectăm asupra Supremului Absolut. Rezultatele studiului efectuat de Bogzaran arată că şansele de a-L cunoaşte pe Dumnezeu în vise sunt mai mari dacă renunţăm la control, dacă nu încercăm să forţăm expe-

rienţa căutându-L într-o manieră preconceptută. Dacă te afli în căutarea Divinului, trebuie să-ţi formulezi cu mare grijă intenţia, căci formularea îţi va influenţa direct comportamentul din experienţele onirice conştiente.[28]

Exerciţiul: În căutarea Supremului Absolut

1. Gândeşte-te la o afirmaţie sau la o întrebare care îţi exprimă cea mai înaltă aspiraţie

Gândeşte-te la lucrul cel mai important pentru tine. Formulează-l într-o frază afirmativă sau într-o întrebare care să-ţi sintetizeze perfect aspiraţia supremă. Ai grijă să formulezi o întrebare la care doreşti cu sinceritate să primeşti un răspuns, sau o afirmaţie pe care o poţi face fără nici o rezervă. Iată câteva exemple:

• Mă aflu în căutarea lui Dumnezeu (sau a Adevărului, a Supremului Absolut, a Divinului, a Misterului Suprem etc.).

• Doresc să-mi cunosc Sinele real.

• Doresc să văd Începutul tuturor lucrurilor.

• Cine sunt eu?

• Nu Îl cunosc pe Cel pe care Îl iubesc mai presus de orice. Cum L-aş putea găsi?

• Am o menire de împlinit. Care este aceasta?

• De unde am venit, de ce mă aflu aici şi încotro mă îndrept?

• Care este lucrul cel mai important pe care trebuie să-l cunosc (sau să-l fac) în momentul de faţă?

• Ghidează-mă către Iubire şi Lumină.

• Doresc să-mi amintesc menirea mea.

• Doresc să mă trezesc.

Alege o singură frază. Notează-ţi-o şi memoreaz-o.

2. Înainte de culcare, repetă fraza aleasă

Repetă afirmaţia sau întrebarea înainte să adormi şi reaminteşte-ţi intenţia de a rosti una sau alta dintre ele în primul vis conştient pe care îl vei avea.

3. Odată intrat într-o experienţă onirică lucidă, rosteşte afirmaţia sau pune întrebarea

Dacă te trezeşti într-un vis lucid, repetă de mai multe ori afirmaţia sau întrebarea aleasă, în timp ce urmezi derularea visului. Aminteşte-ţi ce semnifică fraza pentru tine . Deschide-te în faţa inspiraţiei venite de sus. Lasă-te apoi condus de vis, fără să intervii în nici un fel. Nu permite ca prejudecăţile tale să interfereze cu ceea ce s-ar putea petrece şi acceptă ceea ce ţi se oferă.

Comentariu

Dacă nu te poţi hotărî ce anume cauţi, imaginează-ţi că eşti vizitat de Îngerul Morţii. „Mai lasă-mă! Mai lasă-mă!" – îl implori tu. „Toată lumea spune acelaşi lucru, îţi răspunde el. Ai totuşi dreptul la o ultimă dorinţă. Majoritatea oamenilor pierd timpul chemându-şi preotul, avocatul sau fumând o ţigară, aşa că fii atent. Care doreşti să fie ultimul tău vis?" Formularea întrebării în acest context va elimina cu siguranţă tot ce este nesemnificativ, punând în evidenţă doar ceea ce contează cu adevărat pentru tine.

UMANITATEA ESTE ADORMITĂ

În secolul al XII-lea, marele mistic sufit afgan Hakim Sanai scria că „omenirea este adormită, preocupată doar de lucrurile

neînsemnate, fără de trebuinţă, trăind într-o lume falsă".[29] Situaţia nu s-a schimbat prea mult nici sute de ani mai târziu: umanitatea este la fel de adormită. Unora nu le vine să creadă şi consideră că şi-ar da seama dacă ar fi aşa! Dacă este adevărat că în starea de conştiinţă pe care o numim *trezire* nu facem decât să trecem prin viaţă ca nişte somnambuli, este evident că nu putem observa direct acest lucru. Singurul lucru pe care nu îl vede un somnambul este faptul că doarme.

La fel, cât timp călătorim pe drumul vieţii, pornim de la premisa că suntem treji. Suntem convinşi că somnul înseamnă înainte de toate inacţiune şi că, de vreme ce acţionăm, înseamnă că suntem treji. Nu ne gândim nici o clipă că suntem adormiţi, dar nici somnambulii, nici cei care visează fără a fi conştienţi nu se gândesc. După cum spune inspirat un aforism sufit:

> O, tu, care te temi de greutăţile drumului către anihilare – nu te teme.
> Acest drum este atât de uşor, încât poate fi străbătut chiar în stare de somn.[30]

Cei care sunt lucizi în vis devin uneori plenar conştienţi de obişnuita lor stare de „adormire" aşa cum s-a petrecut în cazul matematicianului sud-american J.H.M. Whiteman.

După concertul faimosului cvartet de coarde... m-am dus la culcare cu mintea perfect liniştită şi plin de o bucurie tăcută. Visul care a urmat a fost la început destul de iraţional, deşi ceva mai viu ca de obicei. Se făcea că plutesc printr-o regiune a spaţiului în care o senzaţie foarte intensă de frig a coborât asupra mea, captându-mi atenţia.

În acel moment, visul a devenit lucid. Subit... tot ce fusese până atunci învăluit în confuzie a dispărut, şi m-am trezit într-un

spaţiu nou, al realităţii pure şi al prezenţei conştiente, cu percepţiile perfect eliberate şi mai ascuţite ca oricând. Chiar şi întunericul părea viu. Prin minte mi-a trecut un gând care mi-a lăsat o convingere de nezdruncinat: „Niciodată până acum nu am fost treaz".[31]

Este foarte greu să-ţi imaginezi cum ai putea să nu fii treaz, dacă nu trăieşti o experienţă deosebită, cum ar fi visele lucide. Cine a trăit acest gen de experienţe înţelege intuitiv la ce mă refer, gândindu-se la următoarea analogie: „somnambulismul" în starea de veghe reprezintă faţă de starea lucidă sau de trezire exact ce înseamnă visul nelucid prin comparaţie cu cel conştient.

Nu vreau să spun cu asta că visul lucid este acelaşi lucru cu iluminarea, ci doar că o comparaţie între cele două stări de conştiinţă onirică ne sugerează cum ar putea arăta un nivel de înţelegere al stării de veghe mult superior celui pe care îl cunoaştem în prezent.

Gândeşte-te cât de confuzi sunt majoritatea oamenilor atunci când încearcă să înţeleagă originea şi scopul vieţii lor şi compară această stare de confuzie cu a celui care visează fără a fi conştient şi încearcă să găsească argumente justificative pentru evenimentele bizare pe care le trăieşte în vis. Lumea viselor capătă o semnificaţie mult mai mare şi oferă mult mai multe posibilităţi dacă îţi dai seama că visezi. Cu siguranţă, o realizare analoagă în timpul stării de veghe ne-ar permite să înţelegem mai bine contextul general al vieţii noastre şi să avem un acces mai mare la potenţialul nostru creator.

Aşa cum spuneam mai devreme, visarea lucidă nu este neapărat o cale completă care poate conduce către iluminare. Poate sub ghidarea unor maeştri tibetani competenţi şi în combinaţie cu alte tehnici, i-ar putea conduce pe căutători către sco-

pul lor spiritual. În viziunea mea, visarea lucidă este înainte de toate un indicator care arată că există posibilitatea unei conştiinţe superioare, reamintindu-ne că viaţa înseamnă ceva mai mult decât credem noi şi inspirându-ne să căutăm această semnificaţie înaltă sub ghidarea unui maestru care cunoaşte calea.

Idries Shah a descris metaforic situaţia în care ne aflăm prin următoarea parabolă.

Omul şi fluturele

A fost odată ca niciodată... Într-o zi de vară fierbinte, doi oameni osteniţi care făceau o călătorie lungă au ajuns pe malul unui râu, unde s-au oprit să se odihnească. Câteva clipe mai târziu, cel mai tânăr dintre cei doi a adormit şi, în timp ce tovarăşul lui îl privea, i s-a deschis gura. Oare mă veţi crede dacă vă voi spune că dintre buzele sale şi-a luat zborul o micuţă creatură drăgălaşă, un fluture de o mare frumuseţe?

Insecta a zburat pe o mică insulă din apropiere, s-a aşezat pe o floare şi a început să-i bea nectarul. A zburat apoi de colo-colo pe micuţul domeniu (care trebuie să i se fi părut uriaş unei insecte de dimensiuni atât de mici), bucurându-se de soare şi de briza blândă. În curând a văzut un alt fluture şi cei doi au început să danseze prin aer, de parcă ar fi flirtat.

Primul fluture s-a aşezat apoi din nou pe o frunză, iar după o clipă sau două, s-a alăturat unei mulţimi de insecte felurite ce zburau în jurul unui leş de animal întins în iarba grasă şi verde... Au trecut astfel minute bune.

Fără grabă, călătorul treaz a aruncat cu o pietricică în apropierea insulei. Valurile produse de căderea acesteia în apă au stropit fluturele. La început, a fost doborât la pământ; apoi, cu dificultate, şi-a scuturat stropii de apă şi s-a ridicat în aer. Dând repede din aripi, a zburat drept către gura călătorului adormit. Curios să vadă cum va reacţiona micuţa creatură, omul treaz i-a fluturat celui adormit o frunză prin faţă, acoperindu-i gura. Fluturele a încercat să treacă de acest obstacol, părând să intre în panică, în timp ce tânărul adormit mormăia agitat în somn. Când bătrânul a lăsat frunza să cadă, fluturele a intrat cu viteza fulgerului în gura deschisă a tânărului. Instantaneu, acesta şi-a deschis ochii şi i-a spus tovarăşului său:

„Am avut un coşmar îngrozitor, o experienţă dintre cele mai neplăcute cu putinţă. Am visat că trăiam într-un castel minunat şi sigur, dar m-am hotărât să ies din el şi să explorez lumea dinafară. Am călătorit în visul meu cu nişte aripi fermecate până când am ajuns într-o ţară îndepărtată în care totul era numai desfătare şi bucurie. De pildă, am putut bea după pofta inimii ambrozie dintr-o cupă, am cunoscut o femeie de o frumuseţe tulburătoare şi am dansat cu ea, m-am bucurat de vara nesfârşită. Am cunoscut şi m-am veselit cu o sumedenie de prieteni de nădejde, de toate felurile, vârstele şi naturile. Au fost şi unele regrete, dar ele au făcut şi mai vii plăcerile acelei existenţe.

Această viaţă a continuat astfel mulţi ani la rând. Fără de veste s-a produs o catastrofă: ţinutul acela magic a fost inundat de mare. Am fost prins de valuri şi eram

gata-gata să mă înec. În final, m-am înapoiat la castelul meu, ca şi cum aş fi fost purtat de aripi. Când am ajuns la intrare, am constatat că nu pot pătrunde în castel. Un spirit uriaş şi malefic aşezase în faţa lui o altă poartă mare şi verde. Am încercat în fel şi chip să trec de ea, dar nu am reuşit.

Tocmai când eram pe punctul de a muri, mi-am amintit o incantaţie care putea deschide prin magia ei orice poartă. Imediat ce am rostit-o, poarta cea verde s-a dat la o parte, ca o frunză dusă de vânt, astfel încât am putut intra din nou în propria mea casă, trăind în deplină siguranţă. Experienţa a fost însă atât de înspăimântătoare, încât m-am trezit".[32]

Shah comentează: „Aşa cum intuiţi poate, fluturele sunteţi chiar voi. Insula este însăşi lumea. De aceea, plăcerile şi necazurile acestei vieţi sunt rareori ceea ce credeţi voi că sunt. Chiar şi când vine timpul să plecaţi (sau când vă gândiţi serios la acest lucru), aveţi doar o cunoaştere distorsionată a faptelor. De aceea, această problemă nu poate fi înţeleasă în mod obişnuit. Dar dincolo de ‚fluture' se află ‚omul adormit', iar în spatele amândurora se află Realitatea. Dacă i se oferă ocaziile potrivite, ‚fluturele' poate învăţa despre originea sa, despre natura ‚omului adormit' şi despre ceea ce se ascunde dincolo de acesta."[33]

Postfață

Aventura continuă

Felicitări, onironauți!

Ai învăţat foarte multe lucruri despre mintea care visează şi eşti pe cale să devii un onironaut expert. Dacă nu ai reuşit până acum să ai un vis lucid, deşi ai citit această carte şi ai practicat exerciţiile, nu renunţa! Rapiditatea cu care poate fi învăţată această artă depinde de diferiţi factori, printre care se numără chestiunile care te preocupă cel mai mult sau capacitatea de a-ţi aminti visele. Însă perseverenţa atrage întotdeauna rezultate pe măsură.

Acordă suficient timp să-ţi dezvolţi calităţile elementare de care ai nevoie pentru a practica tehnicile de inducţie. Dacă nu ai încă un succes prea mare cu acestea, concentrează-te asupra exerciţiilor de bază şi practică-le pe cele suplimentare descrise în Anexă. Reţine: o clădire înaltă nu va rezista niciodată pe o temelie slabă.

Cartea de faţă nu reprezintă punctul final al cercetării referitoare la experienţele onirice conştiente. Acest studiu continuă, căutând căi mai uşoare şi mai rapide de dobândire a lucidităţii în

timpul somnului. Aşa cum spuneam în Capitolul 3, am creat un aparat de inducere a viselor lucide pe care l-am numit *Dream Light* şi am descoperit că acesta îi poate ajuta pe oameni să experimenteze vise lucide – atât pe cei care nu le-au avut niciodată, cât şi pe cei cu ceva mai multă experienţă. De asemenea, continuăm cercetările pentru a descoperi alte modalităţi de aplicare a viselor lucide în viaţa de zi cu zi. Pentru cititorii care doresc să afle mai multe informaţii sau să ni se alăture în explorarea acestei lumi fascinante, aş dori să fac o scurtă prezentare a Institutului Lucidităţii.

Institutul Lucidităţii

Interesul mass-mediei faţă de visarea lucidă şi nenumăratele scrisori pe care le-am primit în ultimii zece ani mi-au arătat că nu sunt singurul om preocupat de posibilitatea de a deveni conştient în timpul experienţelor onirice. Cele două cărţi pe care le-am publicat, *Visarea lucidă* şi lucrarea de faţă, reprezintă în bună măsură răspunsul meu la interesul extraordinar manifestat de opinia publică faţă de acest domeniu.

Am înfiinţat Institutul Lucidităţii cu ajutorul nepreţuit al lui Michael LaPointe, un consultant în domeniul managementului şi oironaut plin de entuziasm care consideră de datoria lui să ofere publicului un acces cât mai larg la beneficiile viselor lucide. Scopul acestui institut este de a promova cercetarea naturii şi a potenţialului conştiinţei, punând accent pe visarea lucidă, precum şi de a aplica rezultatele acestor cercetări pentru îmbunătăţirea sănătăţii şi bunăstării oamenilor.

Institutul Lucidităţii îşi propune să popularizeze cât mai amplu beneficiile visării lucide, prin diferite mijloace. Unul din-

tre ele este aparatul pentru inducerea viselor lucide, care-ţi stă la dispoziţie la institutul nostru, şi-l poţi procura dacă ne scrii pe adresa de mai jos. Avem de asemenea un club pe bază de carnet de membru la care se pot înscrie toţi cei interesaţi să participe la proiectele de cercetare avansată în domeniul viselor lucide, dar şi în starea de veghe.

Organizăm programe de antrenament şi publicăm un buletin informativ trimestrial, numit *Night Light* (n.n. *Lumina Nopţii*), care le permite membrilor înscrişi să afle ultimele noutăţi şi să participe la programele de cercetare a conştiinţei în timpul somnului.

În fiecare număr al buletinului trimestrial *Night Light* sunt prezentaţi diferiţi membri şi experienţe care te pot inspira să-ţi induci, să studiezi sau să descoperi alte aplicaţii ale viselor lucide. Onironauţii înscrişi la Institutul Luciditătii îşi trimit relatările editorilor buletinului informativ, care publică sinteze ale acestora în numerele următoare. În plus, *Night Light* oferă răspunsuri la întrebările cele mai comune despre visarea lucidă, prezintă informaţii de ultimă oră asupra activităţilor Institutului Luciditătii (seminarii, invenţii şi idei) şi oferă exemple de vise lucide inspirate. În acest fel, Night Light îi ajută pe onironauţi să înveţe unii de la ceilalţi.

Speranţa mea este că ni te vei alătura în fascinanta aventură a explorării lumii viselor lucide. Pentru informaţii suplimentare, te rugăm contactează:

The Lucidity Institute
Box 2364, Dept. B2
Stanford, CA 94309
(415) 851-0252

Anexă

Exerciții suplimentare

Întărirea voinței

În timpul conversației de după cină cu profeții Ezechiel și Isaia, William Blake a întrebat: „Este suficientă o convingere foarte puternică pentru ca ceva să devină adevărat?". Isaia i-a răspuns: „Toți poeții cred asta, iar în imaginația lor convingerea poate răsturna munții; majoritatea oamenilor nu sunt însă capabili de o asemenea convingere".[1]

Multe din procedeele citate în această carte de inducere a viselor lucide presupun folosirea specifică a intenției, a aspectului activ al acelei calități pe care o numim voință. La fel ca alte laturi ale personalității, voința pare distribuită neuniform în rândul populației. Unii oameni reușesc să obțină ceea ce își doresc printr-un simplu „efort de voință", în timp ce alții par complet „lipsiți de voință". Din fericire, ea poate fi întărită prin aplicarea anumitor tehnici specifice.

Roberto Assagioli a descris în cartea sa, *Actul voinței*[2], mai multe asemenea metode. Exercițiul care urmează își propune să te ajute să înțelegi valoarea acestei calități, devenind astfel mai puternici.

EXERCIȚIUL: ÎNȚELEGEREA VALORII VOINȚEI

1. Gândeşte-te la problemele pe care le generează lipsa de voinţă

Aşază-te în faţa unei foi de hârtie. Închide ochii şi gândeşte-te la consecinţele negative pe care le poate genera actuala ta lipsă de voinţă. Dacă fumezi sau mănânci şi bei prea mult, dacă nu eşti capabil să ceri ceea ce îţi aparţine sau să te protejezi de insultele altora, dacă nu-ţi poţi da seama ce anume este mai bun pentru tine, meditează pentru câteva clipe asupra consecinţelor neplăcute ale acestei lipse de voinţă şi notează-ţi-le pe o foaie de hârtie, să nu le uiţi. Gândeşte-te la toate şansele pierdute, la durerea pe care ai simţit-o şi pe care ai provocat-o altora. Dacă aceste imagini trezesc în tine emoţii negative, conştientizează-le fără să le respingi. Nu trebuie să scrii neapărat un eseu, nici măcar fraze întregi. Fă pur şi simplu o listă cu aceste consecinţe. Când ai terminat de notat, reciteşte-o de mai multe ori. În timp ce o reciteşti, hotărăşte-te să te schimbi şi să eviţi pe viitor asemenea consecinţe negative. Extrage putere din repulsia pe care ţi-o trezesc aceste imagini şi foloseşte această putere pentru a-ţi întări hotărârea.

2. Gândeşte-te la binefacerile unei voinţe puternice

În continuare, creează o imagine la fel de clară, dar a consecinţelor pozitive ale schimbării de atitudine pe care o preconizezi, respectiv ale cultivării voinţei personale. La fel ca în prima parte a exerciţiului, începe prin a medita asupra rezultatelor benefice pe care le-ar putea genera cultivarea voinţei în viaţa ta şi notează-le. De asemenea, dacă simţi emoţii pozitive puternice la gândul avantajelor care ar putea rezulta în urma modificării tale de comportament – satisfacţie, recunoaştere,

bucurie, realizare – lasă-te în voia lor. Concentrează-te apoi asupra transformării acestor sentimente în dorinţa fermă de cultivare a voinţei care este necesară pentru ca ele să devină realitate.

3. Vizualizează-te ca şi cum ai avea deja o voinţă foarte puternică

În final, vizualizează-te ca şi cum ai avea deja o voinţă foarte fermă, ca şi cum ai gândi şi ai acţiona la fel ca un om cu această calitate plenar dezvoltată. Imaginează-ţi în ce lume grozavă ai trăi dacă ai avea o asemenea voinţă. Vizualizează-te aşa cum ai putea să fii. Lasă acest *model ideal*, după cum îl numeşte Assagioli, să-ţi dinamizeze intenţia de a-ţi cultiva această trăsătură de caracter.

La fel ca în cazul unor funcţii sau organe ale corpului nostru, voinţa poate fi întărită prin exerciţiu. Pentru a fortifica o anumită grupă musculară, folosim metode care o antrenează exclusiv. La fel, dacă dorim să ne mărim voinţa, cel mai bine este să practicăm exerciţii de stimulare, izolând-o de celelalte funcţii psihologice.[3] Acest lucru poate fi realizat prin îndeplinirea anumitor exerciţii „inutile". William James, fondatorul psihologiei americane, scrie că omul „trebuie să-şi cultive în permanenţă facultatea de a face eforturi, practicând zilnic mici acţiuni inutile".[4]

Boyd Barrett dă exemple în cartea sa, *Întărirea voinţei şi cum poate fi ea dezvoltată*.[5] În fiecare zi, timp de o săptămână, practicantul trebuie să stea zece minute pe un scaun urmărind să fie mulţumit. Unul dintre subiecţii care au realizat acest exerciţiu a declarat în cea de-a treia zi de antrenament: „Practicând metoda am simţit un fel de putere pe care mi-am impus-o singur. Stimularea voinţei mi-a dinamizat totodată starea de bucurie şi m-a energizat. Exerciţiul mi-a ridicat moralul şi a trezit în mine un simţ al nobleţei..."[6].

Multe din activităţile şi experienţele cotidiene obişnuite pot fi transformate în exerciţii de întărire a voinţei. Spre exemplu, poţi face un exerciţiu propunându-ţi să rămâi calm într-o situaţie dificilă la serviciu sau să-ţi păstrezi răbdarea atunci când eşti blocat în trafic. Iată cum ar arăta un program de antrenare a voinţei.

EXERCIȚIU: ÎNTĂRIREA VOINȚEI

Îţi prezentăm în continuare o listă de exerciţii „inutile“:

- Mută cincizeci de agrafe dintr-o cutie în alta, câte una pe rând, intenţionat şi cât mai lent.
- Ridică-te şi aşază-te la loc pe un scaun de treizeci de ori.
- Stai în picioare pe un scaun timp de cinci minute.
- Repetă cu voce tare, dar fără să forţezi: „Voi face cutare lucru“, bătând ritmul cu degetele timp de cinci minute.
- Plimbă-te timp de cinci minute de-a lungul şi de-a latul camerei, atingând de fiecare dată două obiecte: unul situat lângă un perete, iar celălalt lângă peretele din faţă (să spunem, o vază şi fereastra de pe peretele opus).
- Dă-te jos din pat cu 15 minute mai devreme decât obişnuieşti în fiecare dimineaţă (fără să ai neapărat ceva de făcut).
- Rezistă impulsului de a te plânge timp de o zi întreagă.
- Scrie de o sută de ori: „Ceea ce fac acum este un exerciţiu inutil“.
- Salută cinci persoane pe care le ştii din vedere, dar

cărora nu le-ai vorbit niciodată.

• Găseşte un poem care îţi place, de circa douăzeci de versuri (sau două sute de cuvinte) şi memorează-l.

1. Selectează una din sarcinile enumerate

În prima zi a programului, alege una din sarcinile prezentate mai sus şi practic-o. Concentrează-te asupra ei şi sesizează emoţiile pe care le trăieşti atunci când o îndeplineşti. Păstrează-ţi calmul interior, nu fi nerăbdător şi nu te grăbi cu speculaţiile referitoare la rezultatele exerciţiului. Când ai terminat, notează gândurile care ţi-au trecut prin minte şi sentimentele pe care le-ai avut. Dacă ai terminat cu prima sarcină, a doua zi treci la pasul 2. Dacă nu ai reuşit să o duci la bun sfârşit, reia aceeaşi sarcină de la capăt.

2. Selectează o nouă sarcină

După ce ai terminat cu pasul 1, selectează o nouă sarcină şi îndeplineşte-o, împreună cu prima sarcină (cea din ziua precedentă). Continuă să cultivi o stare de spirit calmă şi să-ţi notezi observaţiile la sfârşit. Practică cele două exerciţii două zile la rând (sau până când reuşeşti să le îndeplineşti două zile la rând).

3. Adăugă o a treia sarcină

În cea de-a patra zi adăugă la primele două şi o a treia sarcină. Exersează-le pe toate trei tot două zile la rând. Continuă să-ţi notezi observaţiile.

4. Renunţă la una din sarcini şi asumă-ţi alta în locul ei

După ce ai practicat cele trei sarcini două zile la rând, renunţă la una dintre ele şi înlocuieşte-o cu una nouă. Vei avea aşadar tot trei sarcini de îndeplinit. Practică aceste exerciţii alte

două zile la rând. Continuă să renunţi de fiecare dată la una dintre ele şi să o înlocuieşti cu alta, până când termini cu toate sarcinile din lista de mai sus.

5. Continuă să experimentezi pe cont propriu

În final, continuă exerciţiul pe cont propriu. Îţi poţi inventa propriile sarcini şi poţi adăuga oricâte dintre ele în programul zilnic. Totuşi, nu-ţi asuma prea multe, ca să nu fii descurajat dacă nu le vei putea îndeplini. Nu uita să-ţi cultivi în permanenţă starea de mulţumire şi de calm în timp ce le practici. Nu te grăbi şi nu fi nerăbdător să termini, căci acesta este sensul exerciţiului.

EXERCIŢII DE CONCENTRARE ŞI VIZUALIZARE

Multe tehnici de inducere a viselor lucide din această carte au la bază procedeul vizualizării. Spre exemplu, exerciţiul lotusului şi al flăcării din vis, din Capitolul 4, presupune vizualizarea unei flăcări în mijlocul unei flori de lotus şi concentrarea asupra acesteia până când adormi. Dacă ţi se pare că nu dispui de o capacitate de vizualizare suficient de bună, îţi poţi îmbunătăţi această aptitudine prin practică. Exerciţiile care urmează au drept scop întărirea capacităţii de a vizualiza imagini mentale prin adaptarea percepţiei vizuale a obiectelor exterioare la capacitatea interioară de a vedea imagini.

EXERCIŢIUL: CONCENTRAREA ASUPRA UNEI LUMÂNĂRI APRINSE

1. Priveşte flacăra

Plasează o lumânare în faţa ta. Aşază-te pe un scaun la circa

1-1,5 metri de ea, astfel încât să o poţi vedea cu uşurinţă. Concentrează-te direct asupra flacării, cât timp poţi, fără a-ţi obosi privirea.

2. Dacă simţi nevoia, odihneşte-te

Dacă ochii ţi-au obosit, închide-i şi rămâi liniştit, imaginându-ţi că priveşti aceeaşi flacără. Practicând regulat acest exerciţiu, puterea de concentrare ţi se va îmbunătăţi considerabil.

(adaptare după Mishra[7])

EXERCIŢIUL: EXERSAREA PUTERII DE VIZUALIZARE

Practică partea A a exerciţiului o dată sau de două ori pe zi, timp de două, trei zile. Şedinţele nu trebuie să fie mai lungi de cinci minute. Treci apoi la partea B.

PARTEA A

1. Aşază-te în faţa unui obiect simplu

Alege un obiect uşor de contemplat, un măr, o piatră, o lumânare sau o ceaşcă de cafea. Selectează ceva mic, stabil şi fix. Aşază obiectul la 1-2 metri distanţă şi ia loc în faţa lui, într-o poziţie confortabilă.

2. Concentrează-te asupra obiectului

Cu ochii deschişi, urmăreşte să cuprinzi întregul obiect în câmpul tău vizual. Sesizează impresia vizuală globală, nu te concentra asupra unei trăsături specifice. Dacă mintea îţi este distrasă de gânduri, nu te opune. Aminteşte-ţi de sarcina pe care o ai şi lasă-le să treacă de la sine.

3. Închide ochii şi contemplă imaginea obiectului care a rămas pe retină

După câteva minute, închide ochii şi priveşte imaginea rămasă pe retină, până când începe să se destrame. Deschide apoi ochii şi priveşte din nou obiectul. Repetă procedeul de mai multe ori. De fiecare dată, imaginea de pe retină ar trebui să devină din ce în ce mai clară şi mai vie. Nu face efortul de a crea tu însuţi imaginea. Las-o să se limpezească de la sine.

PARTEA B

1. Pregăteşte-te concentrându-te asupra unui obiect

Pregătirea în vederea acestui exerciţiu se realizează practicând Partea A de mai multe ori.

2. Vizualizează obiectul ca şi cum ar pluti prin spaţiu, în faţa ta

Rămâi cu ochii deschişi, dar mută-ţi privirea de pe obiect (pe laterală). Vizualizează ca şi cum s-ar afla tot în faţa ta, plutind prin aer la nivelul ochilor. La început ţi se va părea ciudat, dar nu-ţi face probleme. Urmăreşte pur şi simplu să conturezi imaginea obiectului în spaţiul din faţa ochilor. Dacă îţi este mai uşor, fii atent mai întâi asupra senzaţiei că ai în faţă obiectul respectiv, nu asupra detaliilor sale vizuale. Acceptă ideea că obiectul ocupă spaţiul din faţa ta şi focalizează-te asupra acestei senzaţii, înainte chiar să apară. Mai devreme sau mai târziu, această concentrare senzorială va atrage după sine şi imaginea lui.

3. Vizualizează obiectul în interiorul fiinţei tale

Dacă ai reuşit să vizualizezi obiectul în faţa ta, repetă pasul 2, dar de data aceasta vizualizează obiectul în interiorul fiinţei

tale. Dat fiind că anumite tehnici de inducere a viselor lucide presupun vizualizarea de obiecte în zona gâtului, urmăreşte şi tu vizualizarea în această zonă. În continuare, proiectează din nou imaginea obiectului în spaţiul exterior. Continuă cu această alternanţă (interior/exterior) până când o poţi practica fără efort.

(adaptare după Tulku[8])

Bibliografie

Capitolul 1: Visarea lucidă

1. Principally Lynne Levitan şi Robert Rich, sub îndrumarea Dr. William Dement.
2. T. Tulku, Openness Mind (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1978), 74
3. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: The Dawning of the Clear Night (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 26-27.
4. I. Shah, Seeker After Truth (London: Octagon Press, 1982), 33.
5. W. James, Principles of Psychology (New York: Dover, 1891-1950).

Capitolul 2: Exerciţii pregătitoare

1. S. Rama, R. Ballantine şi S. Ajaya, Yoga and Psychotherapy (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1976), 166.
2. P. D. Uspensky, A New Model of the Universe (London: Routledge & Kegan Paul, 1931/1971), 244.
3. S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).
4. I. Shah, The Way of the Sufi (London: Octagon Press, 1968), 244.
5. Pentru mai multe amănunte despre jurnalul de vise vezi G. Delaney, Living Your dreams (New York: Harper & Row, 1988); A. Faraday, The Dream Game (New York: Harper & Row, 1974); P. Garfield, Creative Dreaming (New York: Ballantine, 1974); M. Ullman şi N. Zimmerman, Working with Dreams (New York: Delacorte, 1979).
6. O. Fox, Astral Projection (New Hyde Park, N. Y.: University Books, 1962), 32-23.
7. Vezi J. M. Williams, ed., Applied Sport Psychology (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986).
8. E. A. Locke ş.a., "Goal Setting and Task Performance", Psychological Bulletin 90 (1981): 125-152.
9. D. Gould, "Goal Setting for Peak Performance", din Applied Sport Psychology, ed. J. M Williams (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986).

10. LaBerge, op. cit.
11. A. Worsley, "Personal Experiences in Lucid Dreaming" din Conscious Mind, Sleeping Brain, ed. J. Gackenbach şi S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 321-42.
12. E. Jacobsen, Progressive Relaxation (Chicago: University of Chicago Press, 1958).
13. S. Rama, Exercise Without Movement (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1984).
14. Adaptat după Rama.

Capitolul 3. Trezirea în lumea viselor

1. O. Fox, Astral Projection (New Hyde Park, N.Y.: University Books, 1962), 35-36.
2. P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams", Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 79-90.
3. C. McCreery, Psychical Phenomena and the Phisical World (London: Hamish Hamilton, 1973).
4. W. Y. Evans-Wentz, ed., The Yoga of the Dream State (New York: Julian Press, 1964).
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Tholey, op. cit.
8. Ibid.
9. Ibid., 82.
10. Tholey, op. cit.
11. S. LaBerge, Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep (Lucrare de doctorat, Stanford University, 1980). (University Microfilms International No. 80-24, 691).
12. J. Harris, "Remembering to Do Things: A Forgotten Topic", din Everyday Memory, ed. J. Harris şi P. Morris (London: Academic Press, 1984).
13. LaBerge, op. cit.
14. P. Garfield, "Psychological Concomitants of the Lucid Dream State", Sleep Research 4 (1975): 184.
15. P. Garfield, Pathway to Ecstasy (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979).
16. LaBerge, op. cit.
17. Tholey, op. cit.
18. C. Tart, "From Spontaneous Event to Lucidity: A Review of Attempts to

Consciously Control Nocturnal Dreams", din Conscious Mind, Sleeping Brain, ed. J. Gackenbach şi S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 99.
19. LaBerge, op. cit.
20. J. Dane, An Empirical Evaluation of Two Techniques for Lucid Dream Induction (Lucrare de doctorat, Georgia State University, 1984).
21. S. LaBerge, ş.a., "'This is a Dream': Induction of Lucid Dreams by Verbal Suggestion During REM Sleep", Sleep Research 10 (1981): 150.
22. W. Dement şi E. Wolpert, "The Relaxation of Eye Movements, Body Motility, and External Stimuli to Dream Content", Journal of Experimental Psychology 55 (1958): 543- 53
23. R. Rich, "Lucid Dream Induction by Tactile Stimulation During REM Sleep" (Teză de specialitate nepublicată, Department of Psychology, Stanford University, 1985).
24. S. LaBerge ş.a., "Induction of Lucid Dreaming by Light Stimulation During REM Sleep", Sleep Research 17 (1988): 104.
25. DreamLight™ este o marcă înregistrată a Lucidity Institute, Inc., Woodside, California.
26. S. LaBerge, date nepublicate.
27. S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), 149.
28. S. LaBerge, "Induction of Lucid Dreams Including the Use of the DreamLight", Lucidity Letter 7 (1988): 15-22.
29. J. Gackenbach şi J. Bosveld, Control Your Dreams (New York: Harper & Row, 1989), 36.
30. Ibid., 57
31. S. LaBerge şi R. Lind, "Varieties of Experience from Light-Induced Lucid Dreams", Lucidity Letter 6 (1987): 38-39.

Capitolul 4: Cum să adormi conştient

1. S. LaBerge, Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep (Lucrare de doctorat, Stanford University, 1980), (University Microfilms International No. 80-24, 691).
2. S. LaBerge, date nepublicate.
3. Ibid.
4. S. LaBerge, Lucid Dreaming, (Los Angeles, J. P. Tarcher, 1985).
5. P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams", Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 79-90.
6. D. L. Schacter, "The Hypnagogic State: A Critical Review of Its Literature",

Psychological Bulletin 83 (1976): 452-481; P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams", Perceptual and Motor Skill 57(1983): 79-90.
7. P. D. Uspensky, A New Model of the Universe (London: Routledge & Kegan Paul, 1931/1971), 252.
8. Ibid., 244.
9. N. Rapport, "Pleasant Dreams!" Psychiatric Quarterly 22 (1948): 314.
10. Ibid., 313.
11. Tholey, op. cit., 83.
12. Ibid.
13. T. Tulku, Hidden Mind of Freedom (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1981), 87.
14. W. Y. Evans-Wentz, ed., The Yoga of the Dream State (New York: Julian Press, 1964).
15. R. deRopp, The Master Game (New York: Dell, 1968).
16. T. N. Hanh, The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation (Boston: Beacon Press, 1975).
17. Evans-wenty, op. cit.
18. Ibid.
19. T. Tulku, Openness Mind (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1978).
20. L. A. Govinda, Foundations of Tibetan Mysticism (London: Ryder & Co., 1969).
21. Tulku, op. cit.
22. LaBerge, Lucid Dreaming: an Exploratory Study, op. cit.
23. Ibid. Vezi şi S. Laberge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1985).
24. Tholey, op. cit.
25. S. Rama, Exercise without Movement (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1984).
26. Tholey, op. cit., 84.
27. S. LaBerge, Lucid Dreaming, op. cit.
28. Tholey, op. cit.
29. Rama, op. cit.
30. Tholey, op. cit., 85.
31. Ibid.
32. Ibid.

Capitolul 5: Construirea viselor

1. G. J. Steinfield, "Concepts of Set and Availability and Their Relation to the Reorganization of Ambiguous Pictorial Stimuli", Psychological Review 74 (1967): 505-525.
2. F. C. Bartlett, Remembering (London: Cambridge University Press, 1932), 38.
3. B. R. Clifford şi R. Bull, The Psychology of Person Identification (London: Routledge & Kegan Paul, 1978).
4. D. Rumelhart, citat în D. Goleman, Vital Lies, Simple Truths (New York: Simon & Schuster, 1985), 76.
5. Rumelhart, op. cit., 77.
6. S. Laberge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).
7. I. Shah, The Sufis (New York: Doubleday, 1964), 87.
8. P. D. Uspensky, A New Model of the Universe (London: Routledge & Kegan Paul, 1931-1971), 281.
9. C. Green, Lucid Dreams (Oxford: Institute for Psychophysical Research, 1968), 85.
10. P. Garfield, Creative Dreaming (New York: Ballantine, 1974), 143.

Capitolul 6: Principiile şi practica visării lucide

1. L. Magallon, "Awake in the Dark: Imagaless Lucid Dreaming", Lucidity Letter 6 (1987): 86-90.
2. H. von Moers-Messmer, "Traüme mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes", Archiv für Psychologie 102 (1938): 291-318.
3. G. S. Sparrow, Lucid dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach: A.R.E. Press 1976).
4. C. Castaneda, Journey to Ixtlan (New York: Simon & Schuster, 1972).
5. Sparrow, op. cit., 43.
6. A. Hobson, The Dreaming Brain (New York: Basic Books, 1988).
7. K. M. T. Hearne, Lucid Dreams: An Electrophysiological and Psychological Study (Lucrare de doctorat nepublicată, Liverpool University, 1978).
8. A. Worsley, Personal communication, 1982.
9. Sparrow op. cit., 41.
10. S. LaBerge, Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep (Lucrare de doctorat, Stanford University, 1980). (University Microfilms International No. 80-24, 691).
11. A. Worsley, "Personal Experiences in Lucid Dreaming", din Conscious

Mind, Sleeping Brain, ed. J. Gackenbach şi S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 321-342.
12. P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams", Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 87.
13. F. Bogzaran, "Dream Marbling", Ink & Gall: Marbling Journal 2 (1988): 22.
14. Worsley, "Personal Experiences", op. cit.
15. Ibid., 327.
16. Tholey, op. cit., 79-90.
17. Ibid., 87.
18. Ibid., 88.
19. Worsley, "Personal Experiences" op. cit.

Capitolul 7: Aventuri şi explorări

1. H. Ellis, citat de W. C. Dement, Some Must Watch While Some Must Sleep (San Francisco: Freeman & Co., 1972), 102.
2. K. Kelzer, The Sun and the Shadow: My Experiment with Lucid Dreaming (Virginia Beach, Va.: A.R.E: Press, 1987), 140-141.
3. R. Ornstein şi D. Sobel, Healthy Pleasures (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1989).
4. P. Garfield. Pathway to Ecstazy (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979), 45.
5. F. Ungar, ed., Goethe's World View (New York: Frederick Ungar Publishing Co., 1983), 94.
6. J. Campbell, The Hero With a Thousand Faces (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1973).
7. Ibid., 30.

Capitolul 8: Antrenament pentru viaţa de zi cu zi

1. C. A. Garfield şi H. Z. Bennett, Peak Performance : Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984).
2. R. S. Vealey, "Imagery Training for Performance Enhancement", din Applied Sport Psychology, ed. J. M. Williams (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986), 209-234.
3. C. Corbin, "The Effects of Mental Practice on the Development of a Unique Motor Skill", NCPEAM Proceedings (1966); J. B. Oxendine , "Effect of Mental

and Physical Practice on the Learning of Three Motor Skills", Research Quarterly 40 (1969): 755-763; A. Richardson, "Mental Practice: A Review and a Discussion, part I", Research Quarterly 38 (1967): 95-107; K. B. Start, "The Relationship between Intelligence and the Effect of Mental Practice on the Performance of a Mental Skill", Research Quarterly 31 (1960): 644-649; K. B. Start, "The Influence of Subjectively Assessed Games Ability on Gain in Motor Performance after Mental Practice", Journal of Genetic Psychology 67 (1962): 169-173.
4. Vealey, op. cit., 211-212.
5. R. M. Suinn, "Behavioral Rehearsal Training for Ski Racers", Behavior Therapy 3 (1980): 519.
6. M. Jouvet, "Neurophysiology of the States of Sleep", Physiological Reviews 47 (1967): 117-177.
7. Vealey, op. cit.
8. P. Tholey, "Applications of Lucid Dreaming in Sports", manuscris nepublicat.
9. Ibid.
10. Ibid.
11. Ibid.
12. A. Bandura, Social Foundations of Thought and Action (New York: Prentice Hall, 1986) 19.
13. Ibid., 19.
14. I. Shah, Caravan of Dreams (London: Octagon, 1966), 11.

Capitolul 9: Rezolvarea onirică a problemelor

1. R. Harman şi H. Rheingold, Higher Creativity (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984).
2. C. Rogers, On Becoming a Person (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 350.
3. O. Loewi, "An Autobiographical Sketch", Perspectives in Biology and Medicine 4 (1960): 17.
4. E. Green, A. Green şi D. Walters, "Biofeedback for Mind-Body Self Regulation: Healing and Creativity", din Fields Within Fields... Within Fields (New York: Stulman, 1972), 144.
5. Rogers, op. cit.
6. F. Bogzaran, "Dream Marbling", Ink & Gall: Marbling Journal 2 (1988): 22.
7. R. L. Stevenson, "A Chapter on Dreams", din Across The Plains (New York: Charles Scribner's Sons, 1901), 247.

Capitolul 10: Vindecarea de coşmaruri

1. E. Hartmann, The Nightmare (New York: Basic Books, 1984).
2. S. LaBerge, L. Levitan şi W. C. Dement, "Lucid Dreaming: Physiological Correlates of Consciousness during REM Sleep", Journal of Mind and Behavior 7 (1986): 251-258.
3. S. Freud, "Introductory Lectures on Psychoanalysis", din Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, vol 15 (London: Hogarth Press, 1916-17), 222.
4. Hartmann, op. cit.; A. Kales ş.a., "Nightmare: Clinical Characteristics of Personality Patterns", American Journal of Psychiatry 137 (1980): 1197-1201.
5. J. A. Gray, "Anxiety", Human Nature 1 (1978): 38-45.
6. C. Green, Lucid Dreams (London: Hamish Hamilton, 1968); S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).
7. I. Shah, The Way of the Sufi (London: Octagon Press, 1968), 79.
8. H. Saint-Denys, Dreams and How to Guide Them (London: Duckworth, 1982), 58-59.
9. P. Tholey, "A Model of Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth", din Conscious Mind, Sleeping Brain, ed. J. Gackenbach şi S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 263-287.
10. G. S. Sparrow, Lucid dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 33.
11. Vezi LaBerge, Lucid Dreaming, capitolul 9, despre experienţele extracorporale.
12. K. Stewart, "Dream Theory in Malaya", din Altered States of Consciousness, ed. C. Tart (New York: Doubleday, 1972), 161-170.
13. P. Garfield, Creative Dreaming (New York: Ballantine, 1974).
14. Tholey, op. cit.
15. Ibid., 265.
16. S. Kaplan-Williams, The Jungian-Senoi Dreamwork Manual (Berkeley, Calif.: Jouney Press, 1985).
17. Tholey, op. cit.
18. Garfield, op. cit., 99-100.
19. Tholey, op. cit., 272
20. C. McCreery, Psychical Phenomena and the Physical World (London: Hamish Hamilton, 1973), 102-104.
21. Kaplan-Williams, op. cit., 204.

22. J. H. Geer şi I. Silverman, "Treatment of a Recurrent Nightmare by Behaviour Modification Procedures", Journal of Abnormal Psychology 72 (1967): 188-190.
23. I. Marks, "Rehearsal Relief of a Nightmare", British Journal of Psychiatry 135 (1978): 461-465.
24. N. Bishay, "Therapeutic Manipulation of Nightmares and the Management of Neuroses", British Journal of Psychitry 147 (1985): 67-70.
25. M. Arnold-Foster, Studies in Dreams (New York: Macmillan, 1921).
26. P. Garfield, Your Child's Dreams (New York: Ballantine, 1984).

Capitolul11: Visul tămăduitor

1. E. Rossi, Dreams and the Growth of Personality (New York: Bruner/Mazel, 1972/1985).
2. Ibid, 142.
3. R. Rilke, Letters to a Young Poet (New York: Random House, 1984), 91-92. Mulţumiri lui Gayle Delaney pentru că mi-a atras atenţia prima dată asupra acestei referinţe.
4. F. van Eeden, "A Study of Dreams", Proceedings of the Society for Psychical Research 26 (1913): 439.
5. Ibid., 461.
6. Ibid.
7. P. Tholey, "A Model of Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth", din Conscious Mind, Sleeping Brain, ed. J. Gackenbach şi S. LaBerge (New York: Plenum, 1988, 263-287).
8. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 31.
9. D. Pendlebury, The Walled Garden of Truth (New York: Dutton, 1976), 11
10. G. Larsen, Beyond the Far Side (Kansas City: Andrews, McMeel & Parker, 1983).
11. I. Shah, Caravan of Dreams (London: Octagon, 1968), 132.
12. I. Shah, The Way of the Sufi (New York: Dutton, 1968), 104.
13. Tholey, op. cit.
14. Shah, op. cit., 110.
15. Tholey, op. cit.
16. E. Larger, Mindfulness (Menlo Park, Calif.: Addison-Wesley, 1989).
17. E. Langer, "Rethinking the Role of Thought in Social Interaction", din New Directions in Attribution Research, ed. H. Harvey, W. Ickes, and R. F. Kidd (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978), 50.

18. Langer, op. cit.
19. I. Shah, Learning How to Learn (San Francisco: Harper & Row, 1981), 50.
20. B. Strickland, "Internal-External Control Expectancies: From Contingency to Creativity", American Psychologist 44 (1989): 1-12.
21. S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), 153-154.
22. D. T. Jaffe şi D. E. Bresler, "The Use of Guided Imagery as an Adjunct to Medical Diagnosis and Treatment", Journal of Humanistic Psychology 20 (1980): 45-59.
23. O. C. Simonton, S Mathews-Simonton, şi T. F. Sparks, "Psychological Intervention in the Treatment of Cancer", Psychosomatics 21 (1980): 226-233.
24. A. Richarson, "Strengthening the Theoretical Links between Imaged Stimuli and Physiological Responses", Journal of Mental Imagery 8 (1984): 113-126.
25. Laberge, op. cit., 156.

Capitolul 12. Viaţa este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii

1. G. Gillespie, „Ordinary Dreams, Lucid Dreams and Mystical Experience", Lucidity letter 5 (1986): 31.
2. R. F. Burton, The Kasidah of Hâjî Abdû El-Yezdî (New York: Citadel Press, 1965), 13.
3. P. Brent, "Learning and Teaching", din The World of the Sufi (London: Octagon Press, 1979), 216.
4. T. Tulku, Openness Mind (Berkeley, Calif.: Dharma Press, 1978), 74.
5. I. Shah, The Sufis (New York: Doubleday, 1964), 141.
6. Tulku, op. cit., 77.
7. Ibid., 90.
8. W. Y. Evans-Wentz, ed., The Yoga of the Dream State (New York: Julian Press, 1964).
9. Tulku, op. cit., 76
10. Ibid., 78.
11. Ibid., 86.
12. Evans-Wentz, op. cit., 221.
13. Ibid.
14. Ibid.
15. Ibid., 221-222.
16.Ibid.,222.

17. Ibid.
18. I.Shah, The Subtleties of the Inimitable Mulla Nasrudin (London: Octagon Press, 1983), 90.
19. Ibid., 54.
20. I. Shah, Wisdom of the Idiots (London: Octagon Press, 1971), 122-123.
21. D. Hewitt, Personal communication, 1990.
22. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach, A.R.E. Press, 1976), 13.
23. Ibid., 50.
24. Ibid.
25. S. LaBerge, Controlling Your Dreams (audiotape) (Los Angeles: Audio Renaissance Tapes, 1987).
26. G. Gillespie, "Ordinary Dreams, Lucid Dreams and Mystical Experiece", Lucidity Letter 5 (1986): 27-31; G. Gillespie, "Without a Guru: An Account of My Lucid Dreaming", din Conscious Mind, Sleeping Brain, ed J. Gackenbach şi S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 343-352.
27. C. T. Tart, Open Mind, Discriminating Mind (San Francisco: Harper & Row, 1989) xvi.
28. F. Bogzaran, Experiencing the Divine in the Lucid Dream State", Lucidity Letter 8 (1990): în presă.
29. Shah, the Sufis, xxviii.
30. I. Shah, The Way of the Sufi (London: Octagon Press, 1968), 252.
31. J. H. M. Whiteman, The Mystical Life (London: Faber & Faber, 1961), 57.
32. A. Musa, Letter and Lectures of Idries Shah (London: Designist Communications, 1981), 18-20.
33.Ibid.

Anexă: Exerciţii suplimentare

1. W Blake, The Portable Blake (New York: Viking Press, 1968), 256.
2. R. Assagioli, The Act of Will (New York: Viking Press 1973).
3. Ibid.
4. W. James, menţionat în Assagioli, op. cit., 40.
5. B. Barrett menţionat în Assagioli, op. cit., 39.
6. B. Barrett, Strength of Will and How to Develop It (New York, 1931).
7. R. Mishra, Fundametals of Yoga (New York: Lancer Books, 1959).
8. T. Tulku, Hidden Mind of Freedom (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1981).

DESPRE AUTORI

Stephen LaBerge este primul om de ştiinţă care a dovedit experimental fenomenul visării conştiente. Cercetările sale au transformat acest gen de experienţe onirice într-un instrument puternic de cercetare a relaţiei dintre minte şi corp în timpul stării de vis şi au demonstrat potenţialul extraordinar al somnului lucid în psihoterapie şi medicina psihosomatică. Cărţile sale, *Visarea lucidă* şi *Mintea conştientă, creierul care doarme* au fost primite cu un enorm interes de publicul larg, dar şi de cercurile academice.

Stephen LaBerge a venit pe lume în 1947. Fiul al unui ofiţer de aviaţie, a avut ocazia să călătorească într-o mulţime de ţări şi a căpătat de timpuriu un viu interes pentru ştiinţă, care i-a oferit o modalitate complexă de înţelegere a universului. În 1967 şi-a luat licenţa în matematică la Universitatea Arizona şi a început studii aprofundate de psiho-farmacologie la Universitatea Stanford.

După o perioadă de pauză a revenit la Stanford şi a pus bazele descoperirilor sale. Adevărat deschizător de drumuri în cercetarea viselor lucide, Stephen LaBerge şi-a dat doctoratul în psiho-fiziologie în anul 1980. De două decenii şi jumătate îşi continuă investigaţiile asupra experienţele onirice conştiente şi a aspectelor

psiho-fiziologice corelate cu stările de conştiinţă.
Dr. Stephen LaBerge este cercetător asociat în Departamentul de psihologie al Universităţii Stanford. Convins de beneficiile imense ale visării lucide a înfiinţat în 1988 Institutul Luciditǎţii, care şi-a asumat misiunea să extindă cercetările asupra naturii şi posibilităţilor conştiinţei şi să aplice rezultatele acestor explorări pentru îmbunătăţirea sănătăţii şi bunăstării spirituale ale oamenilor.

Howard Rheingold este autorul cărţii *Călătorie către partea îndepărtată a minţii* şi coautor al lucrării *Creativitatea superioară şi legătura cognitivă.*